

**Venla Villman**

## **TUNNE JUMALASI, TUNNE ITSESI**

**Nuorten aikuisten leiri Ilmajoen seurakunnassa**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö**

**Marraskuu 2019**

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Marraskuu 2019	<b>Tekijä</b> Venla Villman
<b>Koulutusohjelma</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b> TUNNE JUMALASI, TUNNE ITSESI. Nuorten aikuisten leiri Ilmajoen seurakunnassa		
<b>Työn ohjaaja</b> KM Sari Virkkala		<b>Sivumäärä</b> 33 + 1
<b>Työelämäohjaaja</b> Nuorisotyönohjaaja Minna Järvinen, Ilmajoen seurakunta Pappi Maria Siekkinen, Ilmajoen seurakunta		
<p>Opinnäytetyö käsittelee Ilmajoen seurakunnassa syksyllä 2018 toteutettua nuorille aikuisille suunnattua leiriä. Opinnäytetyöhön kuuluu teoriaosuus ja toiminnallinen osuus. Opinnäytetyön liitteenä olevassa materiaalipaketissa on erilaisia toimintaideoita ja hartauksia leiriin liittyen. Teoriaosuudessa käydään läpi nuorten aikuisten leirityötä, spiritualiteettiä ja tunnetaitoja. Materiaali pakettia voi jokainen työntekijä soveltaa omaan työhönsä.</p> <p>Opinnäytetyön hankkeistajana toimi Ilmajoen seurakunta. Toteutuksessa oli mukana kaksi seurakunnan työntekijää. Kehittämistehtävinä oli lisätä nuorten aikuisten seurakuntatoimintaa ja edistää tunnetaitokasvatusta. Kehittämistehtävät toteutuivat hyvin ja onnistumista arvioitiin pyytämällä sekä kirjallista että suullista palautetta leiriläisiltä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Leirityö, nuoret aikuiset, sielunhoito, spiritualiteetti, tunnetaidot.		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> November 2019	<b>Author</b> Venla Villman
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> KNOW YOUR GOD, KNOW YOURSELF. A camp for young adults in Ilmajoki parish		
<b>Instructor</b> M.Ed Sari Virkkala		<b>Pages</b> 33 + 1
<b>Supervisor</b> Youth worker Minna Järvinen, Ilmajoki parish Priest Maria Siekkinen, Ilmajoki parish		
<p>The thesis topic is a camp arranged for young adults by the parish of Ilmajoki in the autumn 2018. The thesis includes a theoretical and a functional part. There is an attachment which has ideas for different kinds of activities and services for the camp. The theoretical part includes discussion on camp work for young adults, spirituality and emotional skills. Every employee can use this material and adjust it into their own work.</p> <p>The project was commissioned by the Ilmajoki parish and there were two employees included in the project. The development tasks were to increase the amount of activities for young adults in the parish and also improve the education of emotional skills. The set goals for the development tasks were reached and the evaluation of them was based on written and spoken feedback from the campers themselves.</p>		
<b>Key words</b> Camp work, emotional skills, pastoral care, spirituality, young adults.		

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	2
2.1 Tunnetaitojen tärkeys .....	2
2.2 Yksin ja yhdessä -tilaa omalle olemiselle .....	3
3 NUORET AIKUISET SEURAKUNNASSA .....	4
3.1 Nuori aikuinen .....	4
3.2 Haasteet nuorten aikuisten seurakuntatyössä.....	5
4 SPIRITUALITEETTI JA SIELUNHOITO .....	8
4.1 Sielunhoito nuorisotyössä.....	9
4.2 Sielunhoito ja itsetunto.....	10
4.2.1 Itsetunnon rakennuspalikat.....	11
4.2.2 Sielunhoidollisuus ja itsetunnon vahvistaminen leirityössä.....	13
4.3 Hyvä sielunhoitaja .....	14
4.4 Nuoren aikuisen spiritualiteetin tukeminen.....	15
4.5 Ehtoollisen ja jumalanpalveluselämän merkitys spiritualiteetille.....	15
5 TUNTEET JA TUNNETAIDOT .....	17
5.1 Tunteet hyvinvoinnin rakentajina.....	18
5.2 Erilaisia tunteita .....	19
5.3 Tunnetaidot .....	20
5.4 Nuori ja tunteet.....	22
5.5 Tunteet Raamatussa .....	23
6 OHJAAJANA JA RINNALLAKULKIJANA.....	25
7 TUNNE JUMALASI, TUNNE ITSESI -LEIRI .....	27
7.1 Leirin toteutus.....	27
7.2 Leirin onnistuminen ja arviointi.....	32
LÄHTEET.....	33
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe nousi esiin nuorilta itseltään ja myös työntekijöiltä Ilmajoen seurakunnassa, joten tarkoitukseni on vastata tähän esiin tulleeseen tarpeeseen ja toiveeseen kehittää nuorten aikuisten seurakuntaelämää ja etenkin leirityötä. Opinnäytetyöprosessin käytännön toteutuksessa toimivat kanssani seurakunnan pappi ja nuorisotyönohjaaja.

Leirin ja opinnäytetyön teemoiksi muotoutuivat tunnetaidot ja spiritualiteetti omasta kiinnostuksestani käsin. Tarkoituksena oli tarjota nuorille aikuisille leiri, jossa on aikaa kohdata ja opetella tuntemaan Jumalaa ja itseänsä. Leiri tarjoaa mahdollisuuden omalle rauhoittumiselle ilman tämän maailman kiirettä ja meteliä.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu leiriin liittyvistä teemoista, joista suurimpia ovat tunnetaidot, spiritualiteetti ja sielunhoito. Teoriaosuuden lisäksi osana opinnäytetyötä olen koonnut pienen materiaalipaketin, jonka pohjalta jokainen työntekijä voi soveltaa leirillä käsiteltäviä asioita omaan työhönsä.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Tunne Jumalasi, tunne itsesi -leiri oli laaja kokonaisuus, johon sisältyi useita tavoitteita ja kehittämistehtäviä. Oli tärkeää toimia niin, että leirin toteutus vastaisi todelliseen tarpeeseen ja siksi toiveita oli tärkeää kysyä myös osallistujilta itseltään. Tarve nuorten aikuisten toiminnalle oli tullut ilmi myös työntekijöiltä. Nuorten aikuistuessa käy helposti niin, ettei seurakunta enää vastaa heidän tarpeisiinsa ja valitettavan helposti käy niin, että nuori ajautuu kokonaan ulkopuolelle seurakunnan toiminnasta. Aikuistuessaan nuoret kaipaavat seurakunnan leireiltä jo erilaista sisältöä kuin mitä nuortenleireillä on tarjolla, joten on tärkeää vastata tähän tarpeeseen. Seurakunnan nuoret aikuiset osaavat myös itse kantaa vastuuta ja kertoa mielipiteitä, joten heitä on suhteellisen helppo osallistaa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Koska leirille osallistujat ovat aikuisia, on ohjelman oltava mielekästä ja monipuolista, jotta jokainen saisi mahdollisuuden syventyä oman itsensä ja Jumalan äärelle juuri itselle sopivalla tavalla. Nuorten aikuisten kanssa toimiessa voidaan käsitellä laajempia kokonaisuuksia ja syvemmin kuin nuorempien. On myös tärkeää antaa aikaa vain olla ja rauhoittua elämän ja uskon äärelle ilman kiirettä.

### 2.1 Tunnetaitojen tärkeys

Leirin kantavin näkyvä teema oli tunnetaidot erilaisissa muodoissaan ja sen pohtiminen, miten tunteet vaikuttavat elämään yleensä ja ennen kaikkea elämään kristittyinä. Tunnetaitoihin liittyivät myös tietoisuustaidot sekä kokemus siitä, millainen itse on suhteessa itseensä, muihin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellisyyden yhdistäminen tunteisiin kuului myös leirin tavoitteisiin.

Tunteita oli tarkoitus käsitellä erilaisten harjoitusten avulla, jotta jokainen saisi leiristä jotakin, joka kantaisi vielä myöhemminkin elämässä. Toiset ovat visuaalisempia, joku pitää piirtämi-

sestä ja kolmas kirjoittamisesta. Tähän kaikkeen on annettava mahdollisuus, sillä ei ole olemassa oikeita tai vääriä tapoja opetella tunteitaan. Erilaisia tunnetaitojen käsittelytapoja on lukemattomia ja leirin ohjaajana on hyvä tutustua niihin huolella ja miettiä, mikä toimintatavoista olisi kohderyhmälle sopiva ja myös itselleen luonteva.

## **2.2 Yksin ja yhdessä -tilaa omalle olemiselle**

Leirit ovat yleensä hyvin yhteisöllisiä, sillä suurin osa ajasta ollaan muiden kanssa yhdessä ja myös nukkuminen tapahtuu yhteisissä huoneissa. Koska ihmiset ovat tässäkin asiassa erilaisia yksilöitä ja moni tarvitsee myös omaa tilaa, olemme tälle leirille mahdollistaneet sen, että jokainen osallistuja sai käyttöönsä oman huoneen. Nykyajan maailmassa on paljon kiirettä, painetta ja meteliä ja siksi tämän leirin yksi teemoista oli rauhallisuus, rentous ja hiljaisuus.

Nuoret aikuiset asuvat jo hyvin eri tavoin: joku asuu yksin, toinen kumppaninsa kanssa ja kolmas ehkä vielä vanhempiansa luona. On kuitenkin hyvä myös osata ottaa toisinaan omaa tilaa, jossa ei tarvitse olla mitään toista ihmistä varten. Oma huone on rauhoitettu omalle ajalle, mietiskelylle ja rukoukselle, johon myös kannustetaan tarjoamalla erilaisia virikemateriaaleja, kuten kirjoja, kynttilöitä ja muistiinpanovälineitä.

Myös ohjatusta toiminnasta osa oli yhteistä, vuorovaikutuksellista tekemistä, kun taas osa toiminnasta oli jokaisen henkilökohtaista tekemistä tai pohdintaa. Täytyy myös ottaa huomioon, että leirillä käytävät asiat eivät ole kaikille entuudestaan helppoja, vaan voivat viedä mukanaan myös hyvin raskaiden tunteiden äärelle. Tämän vastapainoksi onkin hyvä välillä olla yhteistä tekemistä, jonka tavoitteena on tunnelman keventäminen, yhteinen hauskanpito ja rentous.

### 3 NUORET AIKUISET SEURAKUNNASSA

Nuoret aikuiset ovat ikäryhmänä haastavin tavoitettava seurakunnassa. Nuoret aikuiset kulkevat omia polkujaan ja elämäntilanteet voivat olla saman ikäisillä hyvinkin erilaisia. (Sakasti 2018.) Nuoria aikuisia voidaan pitää niin sanottuna väliinpuotoajaryhmänä seurakunnassa. Rippikoulun jälkeen monessa seurakunnassa ei ole mitään omaa toimintaa nuorille aikuisille. Rippikoulusta seuraava kontakti, mahdollisia nuorteniltoja lukuun ottamatta, on häät, hautajaiset tai kaste. Nämä juhlat voivat olla nuorille aikuisille ajankohtaisia itselleen, tai jonkun läheisen puolesta. Kuitenkin olisi hyvä pysähtyä miettimään, mitä tarjottavaa seurakunnalla voisi nuorille aikuisille olla, jotta heidän spiritualiteettiaan ja kasvuaan voidaan edelleen tukea. Seurakunnan tulisi olla läsnä ihmisen elämässä läpi elämänkaaren.

Rippikoulun jälkeen nuori putoaa helposti pois seurakunnan toiminnasta, samoin mahdollisen isoskoulutuksen käymisen jälkeen. Osa jää pois harrastusten, töiden tai koulun vuoksi, mutta osa kokee, ettei seurakunnalla ole enää mitään tarjottavaa. Myös seurakuntien nettisivut voivat olla hankalat käyttää, jos niihin ei ole tottunut, se vaikeuttaa sopivan toiminnan etsimistä. (Köykkä 2014, 186-189.) Tunne siitä, ettei seurakunnalla ole mitään tarjottavaa, on seurakunnan perusperiaatteita ajatellen kamala, eikä tällaista tunnetta saisi seurakuntalaiselle tulla. Seurakunnan tulisi olla jotakin sellaista, johon jokainen saa kuulua omana itsenään ja joka tarjoaa kullekin ryhmälle sopivaa kristillistä toimintaa.

#### 3.1 Nuori aikuinen

Vaikka Suomen lain mukaan nuoren täyttäessä 18 vuotta, hän on lain mukaan täysi-ikäinen, ei aikuisuuden määrittely kuitenkaan ole niin yksinkertaista. Aikuisuuteen siirtyminen ja aikuisuuden kokeminen ovat yksilöllisiä asioita. Aikuisuuteen kuuluu oleellisesti kokonaisvaltainen vastuu omasta itsestä, päätöksenteon itsenäisyys ja taloudellisten asioiden itsenäinen ja vastuullinen hoitaminen. Aikuisuuteen kuuluu yleensä myös kouluttautuminen ja työpaikan



hankinta, perheen perustaminen ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 178-179.) Ei siis ole mitään yksiselitteistä tekijää, jolla voisi perustella henkilön olevan aikuinen, muuten kuin lain mukaan. Voidaan myös miettiä, millainen ihminen on aikuinen kristitty ja kuinka se näkyy ihmisen ajatuksissa ja toiminnassa.

18 ikävuoden jälkeen ihmisen psyykkinen kehitys jatkuu vähitellen noin 25 ikävuoteen saakka. Ajattelu- ja harkintakyky sekä kyky hahmottaa suurempia kokonaisuuksia kehittyvät. Nuoruudessa nuori irrottautuu perheestään ja alkaa laajentaa omaa sosiaalista verkostoaan. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 42-44.) Nuoruusiän muutokset ovat yksilöllisiä, mutta nuoruus on suuri muutosvaihe ihmisen kehityksessä, joka vaikuttaa vielä nuorena aikuisenakin. Nuori aikuisuus on ikävaiheena sellainen, että siihen sisältyy paljon uutta. Nuoruuden tai nuoren aikuisuuden aikana nuori yleensä muuttaa omilleen, solmii uusia ihmissuhteita, opiskelee tai aloittaa uuden työn. Elämän myllerrys siis jatkuu edelleen, mutta hieman toisenlaisena kuin itse nuoruusiässä.

### **3.2 Haasteet nuorten aikuisten seurakuntatyössä**

Voidaan ajatella, että nuoret aikuiset ovat seurakunnassa haastavin ikäryhmä saavutettavaksi. Nuori aikuisuus on ikävaiheena vapaampi kuin mikään muu ihmisen ikävaihe. Nuorilla on vapaus ja vastuu usein vain itsestään ja oma suhde Jumalaan ei ehkä tunnu niin ajankohtaiselta. Nuoret aikuiset viettävät pääosin paljon aikaa ystävien, harrastusten, opintojen tai töiden kanssa ja jos seurakunta ei ole osana jotakin näitä edellä mainittuja, voi seurakunnan toimintaan osallistuminen tuntua kaukaiselta. Rippikoulun aikaisilla kohtaamisilla onkin suuri merkitys siihen, kuinka nuori aikuinen suhtautuu seurakuntaan myöhemmin. (Köykkä 2014, 193-196.) Olisi ehdottoman tärkeää, että myös nuorille aikuisille voitaisiin tarjota seurakunnan toiminnan kautta positiivisia kokemuksia.

On arvioitu, että myös Jeesuksen opetuslapset olivat aikanaan nuoria aikuisia. Edelleen nuori aikuisuus ja noin 23 vuoden ikä on tulevaisuuden kannalta merkittävä. Silloin rakennetaan pysyvämpi maailmankatsomus kuin esimerkiksi rippikoulussa. (Köykkä 2014, 196-197.) Nuoria aikuisia ja heidän suhdettaan Jumalaan ja kirkkoon on tutkittu Tampereella ja tutkimuksessa on selvinnyt, että viisi vuotta rippikoulun käymisen jälkeen nuorista vain joka kymmenes koki oman seurakuntansa tai kirkon yleensä itselleen läheiseksi. Vaikka rippikoulukokemus olisi hyvä, ajan saatossa nuori irtautuu helposti seurakunnan yhteydestä, vaikka samaan aikaan oma usko tuntuisikin entistä tärkeämmältä. (Niemelä 2007, 169-170.) Kun rippikoulu on käyty, nuori voi osallistua nuorteniltoihin ja isoskoulutukseen. Näiden jälkeen kuitenkin melko harva seurakunta tarjoaa toimintaa isosikäryhmää vanhemmille nuorille ja näin ollen nuoren on helppo ikään kuin valua pois seurakunnan toiminnasta. Kun yhteys on katkennut, on sitä ehkä hankalampi alkaa rakentaa uudelleen ja seurakunnan toiminta voi jäädä aikuisiällä mahdollisten kirkollisten toimitusten varaan.

Seurakuntatyössä on tärkeää myös välillä pysähtyä miettimään, mitä termiä käytetään, kun puhutaan nuorista aikuisista. Se sana, jolla julkisesti työn kohderyhmää kuvataan, luo mielikuvan, joka voi vaikuttaa yllättävän paljon siihen, tuntuuko toimintaan osallistuminen omalta ja mielekkäältä. Toiminta voi olla myös varsinaista nuorisotyötä ikähaarukaltaan väljempää, kunhan kaikilla on hyvä olla ja mahdollisuus olla oma itsensä. On myös tärkeää, että toiminta on avointa, eikä ketään määritellä esimerkiksi sukupuolen, siviilisäädyn tai työn mukaan. (Köykkä 2014, 198-199.)

Jumalanpalvelus on seurakuntatyön keskus ja se on pakollinen asia järjestettäväksi jokaisessa seurakunnassa. Kun kyseessä on näin tärkeä asia, tulisi sen olla sitä myös mahdollisimman hyvin ja tasapuolisesti kaikille seurakuntalaisille. Kuitenkin, jos ajatellaan ikäryhmänä nuoria aikuisia, ei aamukymmenen jumalanpalvelus ole se houkuttavin tapa viettää sunnuntaiaamupäivää. Toisaalta taas perinteinen aika jumalanpalvelukselle on monelle tärkeä rutiini, josta halutaan pitää kiinni. (Köykkä 2014, 202-205.) Nuorten aikuisten jumalanpalveluselämää ajatellen olisi kannattavaa järjestää säännöllisesti esimerkiksi nuortentyylisiä iltamessuja. Messun

toteutukseen voidaan myös osallistaa nuoria aikuisia itseään. Tällöin nuori aikuinen pääsee omalta osaltaan toteuttamaan messua ja samalla osallistumaan siihen. Messu voidaan rakentaa hyvinkin erilaisista ja pienistä paloista, jolloin jokaiselle halukkaalle on tehtävää.

## 4 SPIRITUALITEETTI JA SIELUNHOITO

Spiritualiteetti sanana on johdettu latinankielen ”spirare” sanasta, joka on käännettynä ”hengittäminen.” Sana siis viittaa selkeästi henkeen ja sieluun (Tuominen 2005, 35.) Spiritualiteetti ja sielunhoito kulkevat hyvin pitkälti rinnakkain, vaikka ovatkin täysin eri asioita. Jokaisen oma spiritualiteetti on omanlaisensa ja henkilökohtainen. Sekä spiritualiteetti että sielunhoito tarkoittavat omanlaistaan hengellisyyden hoitamista, vaikkakin sielunhoito voi olla monenlaista muutakin tukemista ja auttamista aina kulloisenkin tilanteen vaatimalla tavalla.

Spiritualiteetille ominaista on elämän kysymysten äärelle pysähtyminen ja niiden ihmettely. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen spiritualiteettinsa ja oma sisäinen maailmansa, josta käsin asioita pohtii ja käsittelee. Spiritualiteettiin voidaan kuitenkin ajatella kuuluvan kaikkien ihmisten elämään. Vaikka se nopeasti ajateltuna viittaa uskontoon ja hengellisyyteen, on myös uskonottomilla ihmisillä spiritualiteettinsa. Kristillinen spiritualiteetti on kuitenkin oleellisesti vahvasti liitettyä ajatukseen siitä, että ihminen on Jumalan luoma ihme, jolla on henki ja sielu, jotka tarvitsevat hengellisen elämän hoitamista ja uskonnonharjoittamista. (Tuominen 2005, 35-36.) Spiritualiteetin hoitamiseen kuuluu oleellisesti rukouselämä, Raamatun Sanan äärelle pysähtyminen, seurakuntayhteys ja ehtoollisen vietto. Näitä kuvataankin usein uskon neljänä tuolinjalkana. Jos jokin näistä edellä mainituista puuttuu, oma hengellinen elämä on epätasapainossa.

Sielunhoito voi olla monenlaista apua, tukea ja ennen kaikkea toisen ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista, rinnalla kulkemista ja kuuntelemista. Sielunhoito perustuu Jeesuksen käskyyn rakastaa lähimmäistä kuin itseään. Sielunhoidossa on oleellista kyetä asettumaan toisen asemaan. (Aalto, Esko & Virtaniemi 1997, 19-23.) Kultaisen säännön ajatus sen tekemisestä toiselle, mitä toivoisi muiden tekevän itselle toteutuu toimivassa sielunhoidossa hyvin. Lähtökohtaisesti toiselle hyvän toivominen on oleellinen osa kristillistä ajattelutapaa ja sielunhoito on tapa tuoda ajatus käytäntöön. Jokainen ihminen tarvitsee elämässään apua ja tukea ja joskus

sitä tarvitaan esimerkiksi oman perheen ja muun läheisverkoston ulkopuolelta. Tällöin seurakunta on hyvä vaihtoehto.

Kristillisesti ajateltuna ihminen on Jumalan kuva ja pohjimmiltaan hyvä ja kaunis. Omatunto saa ihmisen kantamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja ymmärtämään omat velvollisuutensa. Ihminen on kristillisen ihmiskäsityksen mukaan osittain salaisuus myös itselleen, eikä kaikkea voi ihmisjärjellä ymmärtää. Ihminen on arvokas sellaisenaan, eikä arvokkuutta tarvitse ansaita omalla toiminnallaan. Ihminen muodostaa kokonaisuuden, johon kuuluvat ruumiillisuus, sosiaalisuus, henkisyys ja hengellisyys. (Aalto ym. 1997,33-35.)

#### **4.1 Sielunhoito nuorisotyössä**

Sielunhoidossa on ymmärrettävä ihmiselämän monimuotoisuus ja laaja kokonaisuus. Sielunhoidossa käsiteltävät asiat voivat olla mitä tahansa, ei vain hengellisiä. Kristillisesti ajateltuna Jumala voi toimia sielunhoitajan kautta ja toimia toivon luoja ja rohkaisijana toiselle. Sielunhoidollisissa keskusteluissa voidaan käsitellä mitä tahansa asiaa, ja vaikka Jumalaa ei edes keskustelussa mainittaisi, voidaan kristillisesti ajatella Jumalan olevan läsnä keskustelussa. Rukous ei ole välttämätön osa sielunhoitoa, mutta sielunhoitaja voi hyvin kysyä, haluaako sielunhoidettava rukoilla yhdessä tai että häntä muistetaan esimerkiksi esirukouksessa. (Pruuki 2008, 12-13.) Nuorten kanssa työskennellessä täytyy kuunnella nuoren toiveita ja tarpeita herkin aistein. Nuori voi kokea avunpyytämisen jo lähtökohtaisestikin vaikeaksi, jotten sielunhoitajan on tärkeää osata rohkaista ja luoda turvallinen tila nuorelle olla oma itsensä.

Sielunhoito perustuu suureen luottamukseen ja arvostukseen kahden ihmisen välillä. Sielunhoitaja ei saa koskaan tuomita hoidettavaa, vaan hänen on oltava vierellä vaikeissakin tilanteissa. Myöskään omia mielipiteitä tai neuvoja ei ole viisasta jakaa, vaan tärkeintä on olla tilanteessa aidosti läsnä. Sielunhoitajalla ei tarvitse olla valmiita vastauksia tai ratkaisuja, vaan hänen tehtävänsä on auttaa ja tukea hoidettavaa niin, että tämä voi löytää oikeat ratkaisut itse.

(Pruuki 2008, 10-11.) On kuitenkin äärimmäisen tärkeää muistaa, että sielunhoitajakin on vain ihminen ja hänen on oltava oma itsensä, vaikkakin ammatillinen siitä huolimatta. Nuoret aistivat äärimmäisen herkästi, jos aikuinen yrittää olla jotakin muuta kuin mitä hän todellisuudessa on.

## 4.2 Sielunhoito ja itsetunto

Sielunhoidollisissa keskusteluissa tulee usein esiin ihmisen itsetunto ja yleensä niin, että kokemus omasta itsetunnosta on huono ja riittämätön, vaikka sinänsä ulkoiset asiat olisivatkin hyvin. Itsetunto tarkoittaa ihmisen kuvaa itsestään. Se on itsensä tuntemista ja omien ajatustensa ja tunteidensa ymmärtämistä. Nykyajan kiireisessä maailmassa ihmisellä ei ole niin paljon aikaa pysähtyä miettimään ja kehittämään omaa maailmaansa, vaan näiden asioiden äärelle pyhädytään usein jonkin kriisin kohdatessa. (Niemi 2008, 7-9.)

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tuntee itsensä ja ajatuksensa hyvin sekä rakastaa ja arvostaa itseään juuri sellaisena kuin on. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kokee elämän mielekkääksi ja tulevaisuutensa toiveikkaaksi, kun taas heikkoitsetuntoinen kokee helposti elämän haasteet musertaviksi ja ajautuu helpommin ongelmiin. (Niemi 2008, 9-11.) Tämän vuoksi olisikin ehdottoman tärkeää tukea nuorten itsetunnon tervettä vahvistumista. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, ovat elämään väistämättä kuuluvat vaikeudet ja ongelmat helpommin voitettavissa.

Kristillisesti voidaan ajatella, että hyvä itsetunto on lahja Jumalalta jokaiselle lapselle. Kun pientä lasta ja tämän toimintaa pysähtyy seuraamaan, voi huomata, kuinka itsevarma ja luotettava omiin kykyihinsä sekä maailman hyvyteen hän on. Jokaiselle on siis annettu jonkinlainen itsetunnon siemen, mutta se on hyvin herkkä haavoittumaan, eikä se voi kasvaa, jollei sitä hoida, tue ja ravitse. (Niemi 2008, 14-16.) Sielunhoitaja voi antaa nuorelle tätä tukea ja rohkaisua, joka kasvattaa nuoren itsetuntoa. Nuoruuteen kuuluu oman itsensä etsiminen ja haapuilu ja silloin onkin tärkeää, että elämässä on aikuisia, jotka kertovat nuoren olevana hyvä ja

riittävä. Myös epäonnistumiset kuuluvat elämään ja niistä selviytymisen esimerkki pitäisi tulla myös aikuiselta, aina kuitenkin nuorella ei ehkä ole tällaista esimerkkiä omassa perheessään tai lähipiirissään.

#### 4.2.1 Itsetunnon rakennuspalikat

Kirjailija Päivi Niemi on jakanut itsetunnon rakennuspalikat viiteen osaan, jotka ovat oleellinen osa seurakunnan sielunhoito- ja nuorisotyötä. Ensimmäinen palikka on usko, joka on oleellinen osa jokaisen ihmisen elämää tavalla tai toisella. Kristitty, joka taistelee oman rikkinäisyytensä kanssa, voi turvautua uskoonsa. Jumala on luvannut olla lähellä jokaista rikkinäistä, tukea, auttaa ja rohkaista. Nykyihminen on kuitenkin melko etääntynyt kirkosta, eikä uskosta puhuta julkisesti kovin paljon. Usko itsetunnon rakentajana voi olla hyvinkin oleellinen, sillä uskon kautta voi löytää elämälleen sellaisen tarkoituksen, jota muuten ei löydä. (Niemi 2008, 100-107.)

Toisena itsetunnon palikkana voidaan ajatella olevan hyvät ja turvalliset ihmissuhteet. Ihminen on luotu olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, eikä kukaan pärjää elämässä yksin. Usein elämän ongelmakohdat ovat syntyneet vuorovaikutussuhteessa toiseen ihmiseen, mutta samoin niiden korjaamisen tarvitaan tukea toisilta. Ihmisellä on tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi sellaisena kuin on. (Niemi 2008, 108-113.) Eri ihmiset kaipaavat erilaisia ihmissuhteita, mutta kaikille niille on yhteistä se, että suhteen tulee voida olla turvallinen molemmin puolin. On tärkeää, että jokaisella ihmisellä olisi joku, jonka edessä voisi olla oma itsensä ilman pelkoa tai häpeää, joku jolle voi kertoa ajatuksiaan ja tunteitaan avoimesti. Myös seurakunta voi olla oleellisena osana tässä esimerkiksi nuorisotyön kautta. Nuorisotyöntekijä voi olla se ihminen, jonka kanssa on helppo ja turvallinen olla ja jolle voi puhua ehkä myös sellaisista asioista, joista on hankala puhua ystäville.

Kolmantena asiana ovat hyvät ja mielekkäät harrastukset. Harrastuksessa, oli se mikä tahansa, on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. Harrastukset tarjoavat myös mielekkäitä haasteita vastapainoksi muun elämän haasteille. Jumala on antanut jokaiselle ihmiselle tämän omat lahjansa ja taitonsa, joita voidaan tuoda esiin niin työelämässä, kotona kuin harrastuksissakin. Harrastuksen tarkoituksena on olla mielekästä ja mukavaa tekemistä eikä vain pelkkää suorittamista. (Niemi 2008, 114-117.) Ihmiset pitävät erilaisista asioista ja ovat lahjakkaita eri tavoin, tällaiset asiat on vain jokaisen löydettävä itse ja otettava käyttöön. Harrastusten kautta voi saada uusia sosiaalisia verkostoja, mahdollisuuden ilmaista itseään ja paikan olla oma itsensä. Kaikki nämä asiat vahvistavat itsetuntoa.

Hyvä omatunto on itsetunnon rakennuspalikoista neljäs ja se tarkoittaa ihmisen sovintotilaa itsensä, muiden ihmisten sekä Jumalan kanssa. Jokaisella ihmisellä on sisäänrakennettu omatunto ja näkemys hyvästä ja pahasta. Toisinaan kuitenkin omatunto painaa myös liian helposti ilman mitään järkevää syytä. Anteeksi antaminen ja anteeksi pyytäminen ovat oleellinen osa hyvän omantunnon rakentamista. Kristityille tärkeää tässä asiassa on ajatus armosta, eli siitä, kuinka meidän syntimme on kerran annettu anteeksi ristillä Jeesuksen kautta. Tärkeää on kuitenkin muistaa sama armollisuuden ja anteeksiannon ajatus myös ihmisten kesken. On tärkeää sekä osata pyytää että antaa anteeksi. On myös hyvä opetella käymään omaatuntoa painavat asiat kunnolla läpi ja sen jälkeen päästää niistä irti. Joskus anteeksi antaminen tuntuu vaikealta, mutta se on kuitenkin meidän itsemme parhaaksi. On helpompi olla ja elää, kun mikään ei paina. (Niemi 2008, 118-122.)

Viimeisenä rakennuspalikkana on rohkaisu ja myönteinen palaute. Ihminen haluaa saada toiminnastaan hyvää palautetta ja rohkaisunsanoja toiselta. Itsetunnon kasvulle tärkeää on tunne rakastetuksi tulemisesta, jota voidaan edesauttaa pienilläkin positiivisilla sanoilla. Monelle voi olla hankala ottaa vastaan kehuja itsestä, ja suomalainen kulttuuri on usein itseään vähättelevä. Jokaisen tulisikin opetella ottamaan vastaan hyvää palautetta ja toisaalta myös antamaan sitä itse. Positiivinen palaute voi olla myös sanatonta, kuten pelkkä katse, hymy tai halaus. (Niemi 2008, 123-236.) Rohkaisun ja myönteisen palautteen antajana voi myös kasvattaja olla



suuressa roolissa ja myös esimerkkinä. Kasvattajan tulee myös itse osata ottaa vastaan kehuja. Yksi tärkeimmistä asioista nuorisotyössä on se, että työntekijä kulkee nuoren rinnalla, tukee, kehuu ja kannustaa. Aikuisten tehtävänä on luoda esimerkkiä siitä, kuinka luodaan hyvä ilmapiiri ja elinympäristö. Toisinaan kannattaakin pysähtyä miettimään, koska on viimeksi sanonut toiselle jotakin kaunista tai kannustavaa.

#### **4.2.2 Sielunhoidollisuus ja itsetunnon vahvistaminen leirityössä**

Sielunhoidollisuus tulee epäsuorasti esiin kaikessa seurakunnan työssä tämän arvopohjan ja arkiseltakin tuntuvan toiminnan kautta, mutta etenkin leirillä on tärkeää luoda hyvä ja toimiva ilmapiiri sekä mahdollisimman vahva turvallisuudentunne jokaiselle osallistujalle. Kun jokaisella on turvallinen olo ja mahdollisuus olla oma itsensä, on mahdollista myös kohdata ihmiset paremmin. Kokonaisvaltainen kohtaaminen on hyvän toiminnan perusta kaikenikäisten kanssa.

Itsetunnon vahvistamiseen voi käyttää leireillä lukemattomia keinoja, ja sitä voi edesauttaa välttämällä tietynlaista toimintaa, kuten leikkejä, joissa joku voi kokea olonsa ulkopuoliseksi tai loukatuksi. Näin ollen onkin tärkeää, että toiminta on suunniteltu juuri osallistujaryhmälle ja jokainen on otettu huomioon vahvuuksiaan korostaen. Toisaalta hyvässä ja turvallisessa ryhmässä on myös lupa tehdä virheitä.

Leirin pituudesta riippuen yleensä jokaisella leirillä syntyy tietynlainen ”leirikupla”, joka sisältää tiivistä yhdessäoloa ja aiemmat roolit ovat voineet muuttua paljonkin. Kun ollaan paljon tekemisissä toisten ihmisten kanssa kellon ympäri, syntyy usein suuria tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Nämä tunteet on hyvä tiedostaa ja ne saa myös näyttää ulospäin oikealla tavalla, eli itseään ja toisia kunnioittaen.

On tärkeää, että jokaisella leiriläisellä on mahdollisuus keskustella työntekijän kanssa myös mieltä painavista asioista, jos niitä tulee esiin. Tällöin sielunhoidollisuus tulee konkreettiseksi keskusteluavuksi. Leirin tiivis ympäristö ja mahdollisesti haastavatkin läpikäytävät aiheet voivat herättää leiriläisessä hankalia tunteita, kysymyksiä ja syvää pohdintaa. Siksi onkin tärkeää, että työntekijä osaa olla läsnä ja huomata tällaiset tilanteet mahdollisimman hyvin.

### 4.3 Hyvä sielunhoitaja

Sielunhoitajan on tärkeää hallita tarvittava teorian tieto ihmisestä ja Jumalasta, mutta myös osattava olla aito ihminen toisen rinnalla. Sielunhoitajan tärkeimmät työvälineet ovat korvat ja sydän sekä taito luoda ympärilleen toivoa. Sielunhoito perustuu luottamuksellisuuteen ja inhimillisten kokemusten jakamiseen. (Jokinen 2011, 15-16.) Hyvä sielunhoitaja osaa asettua toisen ihmisen paikalle ja jakaa vaikeitakin asioita, mutta myös hallita omat tunteensa. Sielunhoitaja voi luoda pelkällä omalla olemisellaan toivoa silloinkin, kun sitä ei tunnu muuten olevan. Rauhallisuus, empaattisuus ja yritys ymmärtää ovat tärkeitä ominaisuuksia sielunhoitajassa.

Sielunhoitajan olisi hyvä tuntea itsensä mahdollisimman hyvin, eivätkä sielunhoidolliset tilanteet saa olla toisen ihmisen hädän hyväksikäyttöä oman keskeneräisyyden hoitamisessa. Myöskään omia negatiivisia tunnetilojaan ei saa koskaan purkaa hoidettavaan. Hyvä sielunhoitaja haluaa kehittyä ihmisenä ja sielunhoitajana. Sielunhoitaja saa ja hänen täytyykin olla vain ihminen, jonka ei tarvitse olla täydellinen. Täytyy myös ymmärtää oman työnsä ja kykensä rajat: sielunhoitaja ei ole lääkäri, terapeutti eikä vanhempi hoidettavalle. (Jokinen 2011, 27-32.) Hyvä sielunhoitaja ymmärtää omat rajansa ja tunnistaa tilanteet, jolloin hoidettava tarvitsee muunlaistakin apua. Tärkeä taito on sekin, että osaa saattaa hoidettavan eteenpäin, edelleen rinnalla kulkien ja tukien. Tällaisissa tilanteissa hoidettava on usein hyvin rikki, joten on entistä tärkeämpää, ettei häntä hylätä.

#### 4.4 Nuoren aikuisen spiritualiteetin tukeminen

Nuorten tai nuorten aikuisten spiritualiteettia ei ole tutkittu kovin paljon, eikä kirjallisuutta ainakaan suomen kielellä tunnu löytyvän. Siksi tutkiminen ja aiheen käsittely perustuukin pitkälti kokeiluun ja ajatteluun siitä, mikä voisi mahdollisesti toimia. Nuoret aikuiset ovat kuitenkin seurakunnassa sellainen ryhmä, jolle pitäisi järjestää huomattavasti enemmän seurakunnan toimintaa, koska sitä ei monessa seurakunnassa ole lainkaan ja nuorten aikuisten osuus seurakuntalaisista on kuitenkin suuri.

Vuonna 2004 tehtiin Helsingissä tutkimus noin 500 nuoren aikuisen spiritualiteetistä ja heidän ajatuksistaan aihetta koskien. Nykyajan kirkkoon kuuluvat nuoret aikuiset kaipaavat tutkimuksen mukaan selkeästi hiljaisuutta ja rauhoittumista kiireen keskelle, mikä tuntuu hyvin ymmärrettävältä, sillä nuorten aikuisten elämä voi olla hyvinkin kiireistä ja ulkopuolelta tulevat paineet ovat suuret. Kirkkoon kuuluvat nuoret aikuiset kaipaavat myös kirkkoon kuulumattomia enemmän yhteisöllisyyttä ja yhteistä hiljentymistä. Elämän suuret mullistukset, kuten läheisen kuolema, lapsen syntymä tai kaste pysäyttävät ihmisen helposti miettimään spiritualiteettista ulottuvuutta. Toisaalta myös erilaiset luonnonilmiöt aiheuttavat samantyylistä pysähtymistä. (Teologia 2007.)

#### 4.5 Ehtoollisen ja jumalanpalveluselämän merkitys spiritualiteetille

Tunne Jumalasi, tunne itsesi -leiriin kuului oleellisesti yhteisen ehtoollisen viettäminen. Yhteiselle pyhälle aterialle kerääntyminen ja ehtoollisen vietto on oleellinen osa spiritualiteetin hoitamista ja vahvistamista. Pitkän päivän päättäminen ehtoollisen viettoon on loistava tapa vielä viimeiseksi palata kaikkein tärkeimmän äärelle. Yhteinen ateria on samaan aikaan sekä yhteisöllinen, että henkilökohtainen hetki. Kun polvistumme yhdessä alttarille, voimme ajatella puolikaaren muotoisen alttarikaiteen jatkuvan Taivaan puolelle ja että olemme samassa pöydässä kuolleiden läheistemme, sekä Jeesuksen kanssa.

Ehtoollisen merkitys on syvempi kuin vain yhteinen ateria. Ehtoollisessa uskotaan Jeesuksen olevan todella läsnä leivässä ja viinissä, niin kuin hän on itse sanonut siunatessaan viimeistä ateriaansa. Ehtoollinen on kirkkomme toinen sakramenteista, toinen on kaste. Molemmissa sakramenteissa on läsnä jotakin konkreettista: kasteessa vesi ja ehtoollisessa leipä ja viini. Sakramentit muistuttavat meitä niistä lupauksista, joita Jumala on meille antanut. (Mc Grath, 1996, 551-553.) Ehtoollinen on jokaiselle hyvin yksilöllinen kokemus, mutta kuitenkin yhteisöllinen. Alttarikaitteen äärellä voimme luottaa siihen, että kolmiyhteinen Jumalamme on läsnä ja lähellä meitä.

Ehtoollinen on ihmisen uskon ja rukouselämän konkreettista vahvistamista. Ehtoollisen aikana ihminen on läheisessä vuorovaikutuksessa Jumalan kanssa. Armo on hyvin vahvasti läsnä ehtoollisessa, sillä Kristus on kuollut ihmisten syntien tähden, ettei meidän tarvitse olla täydellisiä tai selvitä omassa voimassamme. Raamatussa ehtoollisen juuret löytyvät jo Vanhasta testamentista, mutta sen todellinen luonne tulee esiin Uuden Testamentin puolella. (Ah-tiainen 2012, 13-25.)

## 5 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Jokainen ihminen on omanlaisensa kokeva ja tunteva yksilö. Ihmisen on tärkeää tuntea ja tunnistaa omia tunteitaan ja samalla oppia myös tunnistamaan muiden tunteita. Tunteet ovat luonnollisia reaktioita erilaisiin ärsykkeisiin, jotka voivat olla ulkoisesti aistittuja tai sisäisesti ajateltuja. (Niemi 2015, 60.) Vaikka tunne olisi kuinka voimakas tahansa, se kestää vain noin kahdeksan minuuttia, jos sen suostuu kokemaan eikä yritä kieltää tai tukahduttaa sitä. Tunteet voivat tuntua ihmisestä riippuen hyvinkin fyysisinä oireina, kuten nopeana sykkeenä, mahakipuna tai päänsärkynä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 15-16.) Niin kuin ei ole olemassa vääriä tunteita, ei ole myöskään vääriä tapoja kokea tunteita, vaikkakin osa tunnekokemuksista voi olla hyvin ikäviä ja jopa pelottavia. Onkin tärkeää tunnistaa omat tunnereaktionsa.

Tunne voi olla esimerkiksi jokin aistimus tai elämys. Tunnetilaksi kutsutaan yksilöön kokemaa tilaa, joka voi koostua samanaikaisesti useastakin tunteesta. Tunnetila alkaa aivoista ja keho reagoi siihen nopeasti sen levitessä lihaksiin. Hyviä esimerkkejä tunnetilan kehollisesta kokemisesta ovat itkeminen tai jännittämisestä johtuva mahakipu. Jos tunnetila on jatkuva, eikä se mene ohitse, voidaan puhua mielialasta. (Isokorpi & Viitanen 2001, 30-31.)

Tunteet vaikuttavat siihen, kuinka ihminen toimii missäkin tilanteessa, mutta myös käyttäytyminen vaikuttaa osaltaan tunnekokemuksiin. Kuitenkin tunne ja käytös voivat olla myös täysin erillään toisistaan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 34.) Ihminen voi ulospäin näyttää iloiselta, vaikka todellisuudessa kokisi suurtakin surua. Omalla toiminnallaan voi peittää paljon tunteita, mutta on tärkeää, ettei se olisi ainoa toimintatapa, sillä silloin peitetyt tunteet pääsevät patoutumaan.

Tunteita on hyvin erilaisia ja niiden kokeminenkin on yksilöllistä. On myös täysin mahdollista kokea useampia tunteita samaan aikaan. Usein käy myös niin, että ihmisellä on varastoituja tunteita, joille ei ole ollut aikanaan tilaa. Tällöin vastaavan tunteen tullessa eteen, nousee myös

menneet patoutuneet tunteet pintaan. Juuri tämän vuoksi olisikin tärkeää tuntea ja tunnistaa omia tunteistaan. (Niemi 2015, 60-61.) Omia tunnekokemuksiaan on helpompi ymmärtää ja käsitellä, kun tiedostaa, mistä mikäkin tunne johtuu. Tärkeää on myös ymmärtää, ettei mikään tunne ole väärä, vaan jokaiselle tunteelle löytyy jokin syy ja selitys.

Tunteilla on ollut suuri merkitys ihmisten elämässä aina. Esimerkiksi pelko suojaa meitä automaattisesti vaaroilta silloinkin, kun emme sitä itse edes huomaa. Vihan tunteen avulla kykenemme puolustamaan ja puolustautumaan ja suru taas opettaa meitä päästämään irti. Positiiviset tunteet auttavat ihmistä pääsemään yli vaikeista asioista ja niistä tulee ihmiselle kantava voimavara. Tunteiden pohjalta kykenemme luomaan ja ylläpitämään meille arvokkaita ihmissuhteita (Kokkonen 2017, 11-13.)

Tunteet ja niiden tunteminen vaikuttavat oleellisesti myös itsetuntoon. Heikentynyt itsetunto taas johtaa helposti erilaisten roolien käyttämiseen. On luonnollista, että ihmisellä on erilainen rooli eri tilanteissa, kuten esimerkiksi työpaikalla, mutta joskus se voi olla haitallista. Jokaisen tulisi kuitenkin voida olla oma itsensä mahdollisimman paljon. Hyvän itsetunnon pohjalla ovat hyvät vuorovaikutussuhteet ja omien tunteiden tunteminen. Ihminen toimii luonnollisesti siellä, missä kokee tulevansa hyväksytyksi ja arvostetuksi. Tämä voi kuitenkin johtaa siihen, että omaa toimintaa aletaan muuttaa toisten tahdon mukaiseksi, jotta tuntisi itsensä arvostetuksi ja välitetyksi. Kuitenkin tällöin käytössä on rooli, joka ei vastaa henkilön todellista minuutta. (Niemi 2013, 78-83.)

## **5.1 Tunteet hyvinvoinnin rakentajina**

Tunteet perustuvat siihen, että ne edistävät ihmisten hyvinvointia, suojaavat vaaroilta ja saavat ihmisen muokkaamaan käytöstään tilanteen vaatimalla tavalla todella nopeasti. Vaikka tunteiden toiminnan päätehtävä on hyvinvoinnin edistäminen, joskus tunteet voivat myös

vaurioittaa ihmistä psyykkisesti ja fyysisesti. Tunne-elämän oikeanlainen toimiminen perustuu oikeanlaiseen kasvatukseen, ympäristöön ja päätöksiin. (Nummenmaa 2010, 187-188.)

Maailman yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat erilaiset ahdistustilat, mielialahäiriöt ja huumausaine- ja lääkeriippuvuudet. Kaikki nämä perustuvat jollakin tapaa ihmisen häiriintyneeseen tunnetoimintaan. Tämän vuoksi tunnetaitojen opettelu ja muu tunne-elämän hoitaminen ovat oleellinen osa mielenterveyden hoitamista ja erilaisten mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä. (Nummenmaa 2010, 188.)

## 5.2 Erilaisia tunteita

On olemassa paljon erilaisia tunteita, joista perustunteita ovat suru, aggressio, hämmästys, pelko, mielihyvä ja inho. Perustunteet ovat jokaisessa ihmisessä synnynnäisesti. Osa tunteista ovat sosiaalisia tunteita eli ne kehittyvät iän myötä toisten ihmisten vuorovaikutuksen kautta. Tällaisia sosiaalisia tunteita ovat esimerkiksi häpeä ja syyllisyys. (Niemi 2015, 59-60.) Tunteita ei voi valita eikä käskää, vaan ne ovat automaattisia mielen ja kehon toimintoja. Jokainen tunne on tarkoituksellinen, vaikka osa tunteista onkin vaikeampi käsitellä.

Ihmisen fyysinen ympäristö ja vallitseva kulttuuri vaikuttavat siihen, kuinka ihminen tuntee, tunnistaa ja ilmaisee tunteitaan. Tällöin voidaan puhua sosiaalisista tunteista. Tunteiden ilmaisu on sidoksissa kulttuuriin, mutta tunnetaitoja voidaan opettaa kaikille. Tunteet perustuvat ihmisen moraalikäsitteeseen, jonka kautta ihminen pyrkii toimimaan oikein ja haluaa myös muiden niin toimivan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 39-41.) Eri kulttuurien välinen ero tunteiden suhteen on helppo huomata. Osa kulttuureista on avoimia ja toiset huomattavasti sulkeutu-

neempia. Suomalaisia usein pidetään varovaisina ja pidättyväisinä, eikä esimerkiksi läheisyyttä helposti osoiteta kenelle tahansa. Toisaalta globalisaatio ja monikulttuurisuus ovat myös rikastuttaneet eri maiden tunnekulttuureita.

### 5.3 Tunnetaidot

Tunnetaidoista puhutaan nykyään paljon ja niitä pidetään syystäkin tärkeänä. Tunnetaidoissa oleellisinta on erilaisten tunteiden tunnistaminen, niiden kannattelu sekä säätely ja käsittely erilaisilla tavoilla. (Niemi 2015, 63.) Tunnetaitoja voi opetella missä iässä tahansa, mutta tietenkin olisi hyvä opettaa niitä jo lapsille. Moni nykypäivän aikuinen tunnistaa ajatuksen siitä, että on olemassa pahoja ja hyviä tunteita tai että jokin tunne on jollakin tavalla kielletty. Ihmisen kasvuympäristöllä ja ympäröivällä kulttuurilla on suuri vaikutus siihen, kuinka ihminen oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja toimimaan niiden kanssa. Lähtökohta on kuitenkin se, ettei ole olemassa vääriä tunteita.

Tunnetaidoista ensimmäinen ja kaiken muun pohja on tunteiden tunnistaminen. Tunteiden tunnistaminen vaatii kehotietoisuutta, tunteiden nimien ymmärtämistä ja niiden yhdistämisen taitoa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 36.) Tunteen tunnistaminen tarkoittaa tunteen äärelle pysähtymistä ja sen havainnointia, miltä kehossa ja mielessä tuntuu ja miksi. Jokainen ihminen on tässäkin asiassa omanlaisensa, ja sama tunne voi tuntua eri ihmisillä hyvinkin eri tavoin. (Niemi 2015, 63.) On hyvä keskittyä tunnistamaan omia tunteitaan ja nimeämään ne. Tunnistamista voi auttaa se, että luopuu tunteiden luokittelemisesta hyviin ja huonoihin. Tunteilla on aina jokin tarkoitus ja viesti. Osa ihmisistä kokee ainakin osan tunteista hyvinkin kehollisesti ja voi paikantaa eri tunteita erilaisten kehotuntemusten avulla.

Tunteen tunnistamisen jälkeen tunnetta tulisi opetella kannattelemaan niin, että sen kanssa pärjää eikä siitä tule hallitsemattoman voimakas. Kannattelu on erilaisten tunteiden olemassaolon hyväksymistä, eikä tunnetta pyritä sulkemaan pois mielestä, vaan se koetaan sellaisena



kuin se on. Ihminen kuitenkin yrittää luonnollisesti kieltäytyä tuntemasta hankalia tunteita. Siksi niiden tunnistaminen ja tunnetaitojen harjoittelu olisikin tärkeää. (Niemi 2015, 64.) On tärkeää opetella sietämään ja kannattelemaan erilaisia tunteita, myös vaikeita. Tunteen sietäminen vaatii tunteiden tunnistamisen lisäksi sen kokemiseen suostumista, uskallusta havainnoida tunnetta neutraalisti ja myötätuntoa itseään ja tunteitaan kohtaan. Tunteen sietäminen vähentää riskiä reagoida tunteisiin liian suuresti tai vahingollisesti. Kun pysähtyy havainnoimaan omaa tunnettaan, samalla saa aikaa ajatella ennen kuin toimii tunteen vaatimalla tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 39-41.)

Kun tunne on havaittu ja sitä on kannateltu, voidaan alkaa säädellä sen voimakkuutta erilaisin keinoin. Tunteen säätelyyn on olemassa useita eri keinoja ja niiden oppimiseen menee aikaa. Yksi tapa säädellä tunteita on erilaiset hengitysharjoitukset. Hengityksen tietoinen seuraaminen auttaa lievittämään kehossa olevaa stressiä ja vahvoja tunnereaktioita. Myös tuntoaistin kautta asioiden huomioiminen ja havainnointi vaimentaa tunnereaktioita. Erilaiset mielikuva-harjoitukset ja ajatusten ohjaileminen ovat loistavia välineitä tunnetaitotyöskentelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 42-43.) Nykyään on olemassa paljon erilaisia tunnetaito- ja kehotietoisharjoituksia, joita voi käyttää avuksi tunteiden säätelyssä. Erilaisille ihmisille toimivat erilaiset keinot ja itselle oikeat löytyvät vain kokeilemalla. Tunteiden säätelyn oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan se on elämän mittainen oppimisprosessi.

Säätelyn jälkeen voidaan tunnetta alkaa ilmaista erilaisin tavoin. Tunteen sanoittaminen auttaa ymmärtämään tunnetta ja sen aiheuttamaa reaktiota paremmin. Kun tunteelleen antaa nimen, siitä tulee itsellekin todella totta. Tunteen ilmaisemiseen voidaan käyttää myös muita luovia keinoja, kuten maalaamista, laulamista, kirjoittamista tai tanssimista. Tunteiden ilmaiseminen toisille edesauttaa vahvojen ihmissuhteiden rakentumista. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 44-45.) Kun tunteensa ilmaisee toiselle ihmiselle, voidaan ajatella ihmissuhteen olevan luotettava ja turvallinen. Tunteita ilmaisemalla tekee itsensä helpommin haavoittuvaksi, mutta myös helpommin lähestyttäväksi.

Myös tunteen purkaminen ja sen käsittely ovat tärkeitä taitoja. Aina käsittelylle ja purkamiselle ei ole tarvetta, jos tunne on ehtinyt lieventyä jo aiemmin. Joskus tunne voidaan purkaa vasta pitkän ajan päästä itse tunteen kokemisesta, mikäli sitä ei ole voinut purkaa kyseisessä tilanteessa. Tunteet varastoituvat kehoon ja silloin myös niiden purkaminen on kehollista. Käsitteilyyn ja purkamiseen voidaan käyttää monia keinoja, kuten luovuutta, liikuntaa, itkua tai vaikkapa kirjoittamista. Näin annetaan tunteelle tilaa tulla, olla ja sitten mennä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 45-46.)

Tunnetaitojen opettelu, oppiminen ja niissä kehittyminen ovat voimaannuttavia kokemuksia. Voimaantunut ihminen on rohkeampi ja avoimempi tunteidensa ja itsensä kanssa. Voimaantumista tukee tunne riittävydestä ja arvokkuudesta. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 46-47.)

#### **5.4 Nuori ja tunteet**

Lapsen kehitys nuoreksi näkyy selkeästi myös tunteiden puolella. Nuoruusikään on helppo yhdistää suuret tunteiden myrskyt ja rajojen kokeilemiset. Nuori voi olla hyvinkin eksyksissä omien tunteidensa kanssa ja silloin tarvitaan ympärille turvallisia aikuisia. Nuoruusiässä hormonituotanto muuttuu merkittävästi ja se näkyy nuoren tavassa toimia. Nuori suhtautuu helposti elämään ja asioihin hyvin mustavalkoisesti ja voi olla varautuneempi, kuin aiemmin. Tämä johtuu kortisolihormonin tuotannon kiihtymisestä. Nuoren mahdollisesti hankala käyttäytyminen ei siis aina ole tahallista tai pahantahtoista. Kun nuoren sisällä kuohuu, on ääretömän tärkeää se, kuinka aikuinen tällöin kohtaa nuoren. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 98-100.) Etenkin nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää omistaa hyvät kohtaamistaidot ja tietotaito myös siitä, mitä nuori mahdollisesti tuntee olemuksensa, tekojensa ja sanojensa takana. Työntekijän on tärkeä ymmärtää, että tunteet voivat olla nuorelle hyvinkin hankala asia, jos niitä ei esimerkiksi itse kykene purkamaan tai sanoittamaan hyvällä tavalla.

Tunteiden myrskyssä nuori ei enää halua olla lapsi, muttei ole vielä kehittynyt aikuiseksi-kaan. Hän hakee paikkaansa kokeilemalla rajojaan ja hakemalla turvaa ympärillään olevista aikuisista. Aikuinen toimii nuorelle esimerkkinä myös tunnetaidoissa ja on oltava tarkkana, ettei tuomitse nuoren eikä itsensä kokemia tunteita. On tärkeää ilmaista nuorelle, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne saa näyttää. Tunteiden näyttämistä ja niiden käsittelyä kannattaa opetella nuoren kanssa yhdessä. Aikuisena on helppo ohjeistaa nuorta toimimaan paremmin, mutta tällöin helposti myös mitätöi nuoren kokeman tunteen. On oltava tarkka, millaisia sanavalintoja käyttää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 106-110.)

Tunteet ovat suoraan yhteydessä ihmisen oppimiskokemukseen ja ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti oppimisprosessiin vahvistavasti tai heikentävästi. Myös ryhmässä vallitseva ilmapiiri ja sen tuomat tunteet ovat yhteydessä oppimiseen. Turvallisessa, hauskassa ja rennossa ryhmässä on helppo oppia. (Lahtinen & Rantanen 2019, 20-24.) Tunteiden ja ilmapiirin vaikutus nuoreen on helppo havainnoida koulun avulla. Yleensä aidosti innostunut opettaja saa helpommin aikaan myös innostusta nuorissa. Hyvä ryhmähenki taas antaa turvallisuudentunteen jokaiselle ryhmäläiselle ja sitä kautta luvan kaikille tunteille.

## 5.5 Tunteet Raamatussa

Kirkon tärkein tehtävä on julistaa ilosanomaa Jeesuksesta ja Jumalan rakkaudesta kaikille kansoille. Kirkon ja seurakunnan tehtävänä on kohdata ja tukea ihmisiä kokonaisvaltaisesti. Jokaiseen ihmiseen kuuluu omanlaisensa tunne-elämä ja myös tunteiden tulee saada tulla kuulluksi ja nähdyksi. Jokainen ihminen haluaa pohjimmiltaan tulla arvostetusti kohdatuksi. Nykyisessä kulttuurissamme korostetaan paljon itsenäisyyttä ja pärjäämistä, ja moni kantaa huoliensa yksin. Ulkopuolelta tulevat ja omaksutut paineet ovat suuret. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 12-13.) Elämän kaikilla osa-alueilla korostetaan pärjäämistä, suorittamista ja tehokkuutta. Yleisenä asenteena onkin ajatus siitä, että on pärjättävä yksin, eikä apua saa pyytää, ettei näyttäisi heikolta, mutta eikö Jeesus kutsunut luokseen juuri heikkoja ja vähäisimpiä?

Raamatussa kerrotaan paljon erilaisista tunteista. Jeesus tuli ihmiseksi, kärsi ja pelasti ihmiset synnin taakasta, mutta Hän myös tunsu ihmisten lailla. Jeesus eli maanpäällisen elämän ihmisenä muiden joukossa ja hänen tunteitaan kuvataan Raamatussa paljon. Jeesuksen voisikin ajatella olleen aikansa ja vielä nykyajankin tunnekasvattaja. Hän antoi käskyn rakastaa lähimmäistä ja kehotti luopumaan turhasta murehtimisesta ja toimimaan oikein.

Suurin niistä (käskyistä) on kuitenkin rakkaus, niin kuin Raamatussa ensimmäisessä kirjeessä korinttilaisille, luvussa 13, jakeessa 13 sanotaan. Rakkaus on sanana yksinkertainen, mutta merkityksiltään hyvin monimuotoinen, sillä rakkautta on niin monenlaista. Jo pieni vauva tarvitsee ehdotonta rakkautta, huolenpitoa ja välittämistä. Lähimmäisenrakkaus on toisesta ihmisestä välittämistä ja hänelle hyvän toivomista sekä pyyteetöntä auttamista. Parisuhteeseen taas kuuluu seksuaalinen ja eroottinen rakkaus toista kohtaan. Kuitenkin suurinta rakkautta voidaan kristitystä näkökulmasta ajatella oleva Jumalan rakkaus ihmisiä kohtaan, kun Hän armossaan on luopunut omasta Pojastaan ihmisten syntien sovittamisen tähden. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 138-139.)

Vaikka monesti viha ajatellaan rakkauden vastakohdaksi, näin ei suinkaan ole. Rakkaudettomuus ja välinpitämättömyys ovat rakkauden vastakohtia. Myös Jeesus koki näitä tunteita ristipuulla, kun Hän koki tulleen Jumalan hylkäämäksi. Nykyaikana voidaan siis ajatella, että Jeesus on mukana myös jokaisen kristityn kokemassa kärsimyksessä ja kantaa siitä osan. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 139.)

Myös vaikeat tunteet, kuten pelko ja ahdistus tulevat Raamatussa hyvin esiin. Myös nämä tunteet ovat normaaleja, ihmiselämään kuuluvia tunteita ja niillä on oma tärkeä tehtävänsä, kuten suojautuminen. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 42-51.) Tällaiset tunteet tulisikin oppia käsittelemään oikealla tavalla, etteivät ne patoutuisi ja aikanaan olisi kohtuuttoman suuria käsiteltäviksi. Hankalien tunteiden vastapainona on lohdutus, turva ja lohdutus Jumalan kantavista käsivarsista.

## 6 OHJAAJANA JA RINNALLAKULKIJANA

Nuorisotyönohjaajan työssä on tärkeää ymmärtää oma paikkansa työntekijänä nuoren rinnalla. Nuorisotyöntekijän tulee näyttää nuorilleen kunnioitusta, jotta hän saisi auktoriteettia myös itse. Kunnioituksen saavuttaminen vaatii nuoren kokonaisvaltaista ja arvostavaa kohtaamista. Työntekijän tulee olla aidosti kiinnostunut nuoren asioita. (Köykkä 2012, 80-83.) Nuoret aistivat työntekijän aitouden ja myös, mikäli sitä ei ole. Auktoriteetin saaminen ei vaadi ihmetekoja vaan aitoa läsnäolemistä ja kiinnostusta nuoren asioita kohtaan.

Työntekijän tehtävä on mahdollistaa nuorille turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen voi olla oma itsensä sellaisena kuin on. Työntekijänä voi olla osaltaan vahvistamassa nuoren itsetuntoa huomaamalla tämän vahvuudet ja opettamalla myös nuoren itsensä ne huomaamaan. Työntekijä voi johdattaa nuorta löytämään oman paikkansa ja mielenkiinnonkohteensa. Tällaisessa rohkaisussa ovat oivallinen apuväline aiemmin mainitut tunnetaidot.

Ihmisen elämä on kokonaisvaltainen kasvuprosessi, joka näkyy selvimmin ensimmäisen kahdenkymmenen vuoden aikana ihmisen kasvussa ja kehityksessä. Kuitenkin kasvaminen ja oppiminen jatkuvat vielä tämänkin jälkeen. Nuori aikuinen etsii omaa paikkaansa elämän kaikilla osa-alueilla. Samaan aikaan, kun nuori aikuinen kaipaa elämässään vapautta, hän tahtoo myös usein sitoutua ja löytää oman paikkansa. (Skinnari 2004, 116-117.) Myös nuori aikuinen kaipaa vierelleen turvallista aikuista, joka on tukena myös oman paikan sekä omien mielipiteiden, asenteiden ja arvojen etsimisessä. Nuoren aikuisen ohjaaminen eroaa kuitenkin melko paljon nuorempien ohjaamisesta. Nuori aikuinen osaa yleensä toimia melko itsenäisesti, mutta ohjaajalta kaivataan rinnalla kulkemista, välittämistä ja aitoa kohtaamista. Usein pelkkä läsnäolo merkitsee paljon.

Kun ohjaamiseen kuuluu myös hengellinen ohjaus, se vaikuttaa työntekijän toimintaan suuresti. Ihmisen, joka ohjaa toisille hengellisyyteen kuuluvia asioita, oletetaan olevan itsekin hengellinen. Ohjaajan on hyvä miettiä omaa hengellisyyttään sekä omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Hyvä ohjaaja osaa lukea hyvin toista ihmistä, hyväksyy oman inhimillisyytensä ja kykenee olemaan tuomitsematta tai syylistämättä ketään tai mitään. (Hirsto, Paalanne & Siukonen 2015, 11-13.) Jokainen ohjaaja on yksilö myös hengellisyydeltään. Tärkeää on ymmärtää omat rajansa ja ammattitaitonsa sekä se, että hengellisten kysymysten äärellä usein ei valmiita vastauksia ole. Ohjaajan tulee olla sinut itsensä kanssa, eikä hän saisi tehdä auttamistyötä auttaakseen itseään omien kipuiluidensa kanssa, mikä tapahtuu helposti huomaamattakin. On tärkeää tiedostaa oman hengellisyytensä taustat ja merkitykset, jotta voi toimia niin, etteivät ne heijastu ohjattaviin, vaan jokaisella on tilaa omille ajatuksilleen ja mielipiteilleen.

Hengellisen ohjaajan tehtävänä ei ole muuttaa toista ihmistä eikä antaa valmiita vastauksia mihinkään, vaan olla rinnalla miettimässä, kuuntelemassa ja keskustelemassa. Hyvä hengellinen ohjaaja on aidosti kiinnostunut ja valmis kasvamaan myös itse. (Hirsto, Paalanne & Siukonen 2015, 18-20.) Hengellisten asioiden äärelle pysähtyminen voi olla kaikessa yksinkertaisuudessaan vain yhteistä hiljaisuutta ja rukousta. Tärkeintä eivät ole sanat, vaan kunnioittava kohtaaminen ja ennen kaikkea Jumalan kohtaaminen.

Ohjaajan tulee ymmärtää ryhmädynamiikan perusteet ja erilaisten ryhmien muodot, sekä jokaiselle sopivat lähestymistavat. Ryhmää ohjattaessa on tärkeää huomioida, että jokaisella olisi mahdollisimman hyvä ja turvallinen olo. Etenkin, kun käsitellään hengellisiä asioita, voivat ne olla hyvinkin haastavia, henkilökohtaisia ja tunteita herättäviä. (Hirsto, Paalanne & Siukonen 2015, 22.) Ohjaaja on vastuussa siitä, että ryhmästä tulee niin turvallinen, että jokainen kokee voivansa jakaa ajatuksiaan ilman pelkoa tai häpeää. Hyvä ryhmä ei tarkoita aina äänekkästä ryhmää, vaan myös hiljainen ja pohdiskeleva ryhmä voi olla aivan yhtä hyvä. Toiminta on kuitenkin osattava suunnata juuri kyseisen ryhmän toimintaan ja tarpeisiin nähden.

## 7 TUNNE JUMALASI, TUNNE ITSESI -LEIRI

Leiristä oli puhuttu Ilmajoen seurakunnassa jo melko kauan, joten opinnäytetyön aihe oli helppo valita. Olimme pohtineet nuorisotyönohjaajan kanssa sitä, että Ilmajoen seurakuntaan pitäisi saada jotakin toimintaa aktiivisille ja kiinnostuneille nuorille aikuisille, joille nuortenilmat eivät enää tarjoa tarpeeksi sisältöä. Pyyntö tuli myös nuorilta itseltään aina silloin tällöin esiin.

Konkreettisesti aloitimme opinnäytetyöprosessin joulukuussa 2017 kirjoittamalla opinnäytetyösopimukset. Sen jälkeen papin ja nuorisotyönohjaajan kanssa suunnittelimme leiriä jonkin verran suullisesti ja sovimme keväälle palaverin asian tiimoilta. Opinnäytetyösuunnitelman esittelin seminaarissa 4.4.2018 ja sainkin hyvää ja kannustavaa palautetta, sekä kehittämisideoita.

Huhtikuussa 2018 pidimme palaverin leirin työntekijöiden kesken, jolloin jaoimme kukin omia ajatuksiamme leirin toteutuksesta ja kirjasimme niitä ylös. Palaverin jälkeen aloin koostaa esiinnousseista ideoista leirirunkoa, jonka lähetin muille työntekijöille muokattavaksi.

Tämän jälkeen suunnittelu jatkui suurimmaksi osaksi työntekijöiden Whats App -ryhmän välityksellä ja silloin tällöin suullisesti. Vielä 1.10.2018 tapasimme nuorisotyönohjaajan kanssa ja suunnittelimme leirin rungon loppuun sekä jaoimme työtehtävät etukäteen.

### 7.1 Leirin toteutus

Perjantai 12.10.2018 oli leirin aloituspäivä, jolloin menimme aamulla valmistelemaan nuorisotyönohjaajan kanssa tulevaa leiriä leirikeskukseen. Sisustimme tilat mukaviksi ja siihen panos-

timmekin paljon. Asettelimme ruokapöydät yhteen, jotta voisimme syödä kaikki yhdessä suuressa pöydässä. Laitoimme oleskelutilaan nojatuoleja, tyynyjä ja kynttilöitä sekä valmisteimme jokaiselle oman huoneen valmiiksi kiinnittämällä seinille erilaisia hartaudellisia kuvia ja Raamatuntekstejä.

Nuorisotyönohjaaja lähti vielä käymään kirkolla hakemassa puuttuvia tarvikkeita ja minä jäin valmistelemaan leirikeskukselle loppuja asioita, kuten kirkon, nuotiopaikan ja takkahuoneen kuntoon.

Leiri alkoi majoittumisella. Jokainen sai oman huoneensa ja hetken aikaa laittaa sängyn valmiiksi ja hengähtää hetken ennen yhteistä ruokailua, josta aloittaisimme. Ennen ruokailua olimme kokoontuneet takkahuoneeseen keskustelemaan ja siinä alustavasti kerroin leirin idean, toiminnan pääpiirteittäin ja myös hieman tutustuimme.

Ruokailu sujui mukavasti ja rauhallisesti kuulumisia vaihdellen, kynttilöitä katsellen ja rauhallista musiikkia kuunnellen. Heti leirin alusta saakka oli helppo huomata, kuinka paljon ympäristö vaikuttaa yleiseen tunnelmaan. Leirikeskus valaistui kynttilöiden valolla, taustalla soi instrumentaalinen musiikki ja tunnelma oli rauhallinen sekä kiireetön.

Ruokailun jälkeen aloitimme varsinaisen ohjelman hartauden kautta, jossa puhuin nykyajan kiireestä ja elämän paineista ja avasin syvemmin opinnäytetyöni ja leirin teemaa. Annoin ohjeet viikonlopulle ja kerroin, että leirin tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle mahdollisuus rauhoittua, mietiskellä ja olla oma itsensä. Lähtökohtana oli, että mitään ei ole pakko tehdä, mutta jokainen saa osallistua kaikkeen omana itsenään. Hartauden kautta puhuin myös Jumalan luomistyön ihmeellisyydestä ja siitä, kuinka meidät kaikki on luotu juuri omanlaisiksemme yksilöiksi. Kävimme myös läpi pienen tutustumiskierroksen tekemieni kuvakorttien avulla, joista jokainen valitsi kuvan, joka kuvasti juuri senhetkistä oloa. Kierroksen aikana jaoimme nimemme, mitä teemme, minkä kuvan valitsimme ja miksi, sekä sen, mitä odotuksia kenelläkin viikonloppua kohtaan oli.



Hartauden, tutustumisen ja rukouksen jälkeen jaoimme leiriläisille jokaiselle oman luonnoslehtiön ja ohjeistimme sen käyttöön. Luonnoslehtiöt olivat jokaiselle henkilökohtaiset, eikä niihin laitettuja asioita ollut tarkoitus jakaa muille, ellei niin halunnut. Viikonlopun aikana olisi mahdollisuus täyttää lehtiötä omalla tavallaan: piirtämällä, maalaamalla, kirjoittamalla, valokuvilla tai lehtileikkeillä. Ideoita vihon täyttämiseen annettiin pitkin leiriä ja niitä oli myös kirjoitettu näkyville. Tämä osoittautui hyväksi työskentelytavaksi, sillä jokainen jäi tekemään omaa vihkooan heti.

Tuulisesta säästä johtuen päätimmekin pitää iltapalan sisällä. Halutessaan sai paistaa makkaraa ja muuten syötiin jälleen saman yhteisen pöydän ääressä. Iltapalaan oli varattu reilusti aikaa ja siitä seuraava ohjelma olikin jo illan viimeinen, eli yhteinen messu leirikirkossa. Halusimme korostaa ehtoollisen tärkeyttä ja siksi vietimme messua leirin molempina iltoina.

Messun jälkeen annoimme ohjeistuksen iltaan, yöhön ja aamuun. Oli mahdollisuus mennä suoraan nukkumaan tai rauhoittumaan omaan huoneeseen tai pelailla, keskustella tai touhuta jotain muuta yhteisissä tiloissa ja mennä omaan tahtiin nukkumaan. Koska kaikki leiriläiset olivat aikuisia ja tavalla tai toisella tuttuja, oli luontevaa, että jokainen saa rauhoittaa iltansa haluamallaan tavalla.

Lauantain aloitimme liukuvalla aamupalalla. Jokainen sai tulla omaan tahtiin syömään ja syödä kaikessa rauhassa. Olin ennen aamupalaa käynyt sytyttämässä kynttilät pöytiin ja laittamassa musiikkia. Aamupalan jälkeen oli vielä hieman aikaa heräillä ja viettää omaa aikaa. Pappimme piti myös rauhallisen joogatuokion, johon saivat kaikki halukkaat osallistua.

Päivän ensimmäisenä yhteisenä virallisena ohjelmana oli pappimme pitämä keskustelu- ja toimintatuokio, jossa pohdittiin sitä, missä kukakin kokee Jumalan läsnäolon selvimmin ja miltä Jumala tuntuu. Ajatuksia kirjattiin ylös ja niistä keskusteltiin yhdessä. Ajatuksia olikin hyvin

monenlaisia, jokaisella omansa. Jokaisen ajatuksia pyrittiin kuulemaan ja niistä keskustelemaan. Toimintahetken aikana oli myös rauhallisen musiikin siivittämä diaesitys, jossa oli erilaisia Raamatunjakeita, jotka kertovat, millainen Jumala on. Yhteinen toiminta loppui siihen, että jokainen sai ennen ruokaa jälleen tehdä juuri sitä, mikä tuntuu itsestä hyvältä. Osa jäi värittämään muistikirjaansa värityskuvia, joita oli tarjolla.

Lounaan ja vapaan oleilun jälkeen kokoonnuimme pohtimaan yhdessä rukousta ja sen merkitystä. Keskustelimme läpi ajatuksia siitä, mitä rukous kenellekin on, missä rukoillaan ja miten rukoillaan. Tässäkin esiin nousi hienosti hyvin erilaisia ajatuksia. Näiden ajatusten pohjalta teimme erilaisia rukoushelmiä. Tavalliset rukoushelmet olivatkin kaikille tutut, niiden lisäksi oli mahdollisuus tehdä katekismushelmet tai ihan omanlaiset rukoushelmet. Näytin myös omia helmiäni, joita käytän paljon etenkin töissä ja osa halusi tehdä samanlaiset. Suurin osa loi omanlaisensa rukoushelmet, joille sai kukin itse luoda merkityksen. Helmien tekoa sai jatkaa myös myöhemmin, mikäli kyseisenä hetkenä ei niitä halunnut yhdessä tehdä.

Seuraavaksi pakkailimme kevyet varusteet ja eväät laukkuihin ja lähdimme pienelle vaellukselle lähiluontoon. Annoimme ohjeistuksen ennen lähtöä siitä, että viikonlopun aikana jokainen voisi ottaa puhelimellaan sellaisen kuvan, joka kuvastaa kunkin omaa minuutta tai omaa Jumalasuhdetta ja niitä tulostettaisiin Polaroid -tulostimella. Alkuperäinen suunnitelmamme lähteä aukealle suoalueelle kävelemään vaihdettiin hyvin tuulisen sään vuoksi suojaisampaan metsämaastoon. Kävelimme noin kaksi kilometriä, jonka jälkeen pysähdyimme nauttimaan päiväkahvia ja juttelemaan. Pidimme melko pitkän tauon ja jatkoimme matkaa. Matkan aikana kiinnitimme huomiota kauniiseen luontoon ja syksyn väreihin, sekä valokuvasimme kukin omanlaisiamme asioita. Loppumatkasta hajaannuimme kahteen ryhmään, osa halusi kävellä hieman pidemmän reitin, kun taas muut tahtoivat jo takaisin. Matkaa tuli retkelle noin 7-9 km.

Ennen päivällistä kävin laittamassa saunan lämpiämään, jotta miehet saivat mennä saunaan heti halutessaan ruoan jälkeen. Saunavuoroihin oli varattu hyvin aikaa ja niiden aikana sai muuten olla, kirjoitella, piirrellä, nukkua päiväunet tai käydä kävelyllä. Saunomisen ajaksi

olin asettanut yhteiseen oleskelutilaan pöydälle jokaisen nimellä varustetut kirjekuoret ja paljon erilaisia persoonaa, luonnetta ja taitoja kuvaavia sanoja, joista jokainen sai käydä valitsemassa jokaiselle ihmiselle mielestään sopivimmat sanat ja laittamassa kirjekuoreen. Samalla pöydällä oli myös kuori palautteelle ja ajatuksille leiristä siihen mennessä.

Illalla oli jäljellä vielä iltapala ja sen jälkeen jälleen yhteinen messu, joka toteutettiin todella yhteisesti. Kaikki halukkaat saivat jonkin tehtävän messun toimituksesta ja jokainen pääsi jakamaan ehtoollista ringissä. Messu oli rauhallinen, nuorekas ja kaikki tuntuivat siitä pitävän. Messun jälkeen kukin sai mennä joko nukkumaan, rauhoittumaan tai yhteisiin tiloihin viettämään aikaa ja pelailemaan. Illan mittaan olin tulostanut valokuvat puhelimeni kautta, jotta jokainen sai heti omansa mukaan.

Sunnuntain aamupala oli samaan tapaan liukuvana, kuin lauantainkin. Aamupalan ja rauhallisen oleskelun jälkeen nuorisotyönohjaaja piti hartauden ja keskustelutuokion siitä, mitä tarkoittaa olla rohkeasti kristitty. Hetki aloitettiin valitsemalla kuvakorteista omaa oloa kuvaava kortti ja käytiin yhdessä läpi. Tämän jälkeen nuorisotyönohjaaja kertoi tarinan ja sitä kautta myös hartauden. Mietimme myös yhdessä tarinoita eri näköisille ihmisille, joista oli kasvokuvia. Rohkeudesta elää nuorena kristittynä syntyi vilkas keskustelu ja samalla käsitelimme ihmisten erilaisuutta.

Ennen lounasta minä pidin myös kuvakorttityöskentelyn Hyvän mielen korttien avulla, joista jokainen sai valita kuvan, joka kuvaa hyvin itseään ja kuvan, jossa haluaisi kehittyä. Nämä asiat käytiin keskustellen läpi ja samalla kerrattiin viikonlopun herättämiä tunteita. Pidin vielä pienen hartauden Jesajan kirjan 40. luvusta ja sen kautta siitä, miten me emme koskaan täysin opi tuntemaan itseämme, toisiamme, saati sitten Jumalaa, mutta tärkeintä on se, että opetellemme. Kävin läpi vielä ajatusta siitä, että kaikki, mitä Jumala on luonut, on hyvää ja kaunista ja se tarkoittaa myös jokaista meitä.

Lounaan jälkeen oli aikaa pakkailla ja viettää vielä aikaa yhdessä päiväkahviin saakka, jonka jälkeen kiitimme leiristä ja jokainen sai lähteä kotimatalle. Kahvin aikana vielä keskustelimme yhdessä viikonlopun asioista, kuulumisista ja muista asioista.

## **7.2 Leirin onnistuminen ja arviointi**

Leirin onnistumista arvioitiin työntekijöiden kesken suullisesti ja leiriläisiltä pyydettiin palaute kirjallisena ja suullisesti. Leiri oli kokonaisuutena oikein onnistunut ja siitä jäi positiivinen olo sekä työntekijöille että leiriläisille. Leiriläiset antoivat positiivista palautetta leirin ajankohdasta, sillä koulukiireet tuntuivat painavan monia. Myös aikataulun joustavuus koettiin positiivisena. Nuoret aikuiset pitivät siitä, ettei koko ajan ollut ohjattua toimintaa, vaan oli myös tilaa levätä ja tehdä niitä asioita, jotka itsestä tuntuivat hyvältä juuri sillä hetkellä.

Kehittämisideoita leiriläisiltä tuli vain leirin pituuteen liittyen, sillä leirin olisi toivottu olevan vielä hieman pidempi kuin kolme päivää, jotta olisi ehditty käydä asioita enemmän läpi ja silti aikataulu olisi pysynyt sopivan väljänä. Sama ajatus tuli esiin ohjaajilta. Kolme päivää on yllettävän lyhyt aika varsinkin, kun toiminnan pitää saada olla tarpeeksi väljää. Tietenkin, kun tällainen leiri järjestetään ensimmäistä kertaa, se on osaltaan kokeilua, ja mikäli leiriä järjestetään jatkossakin, on sitä helpompi muokata toimivammaksi, kun on yksi kokemus jo alla.

## LÄHTEET

- Ahtiainen, A. 2012. Tytöt ja pojat ehtoollisella. Helsinki: Lasten Keskus.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsto, J., Paalanen, H. & Siukonen, A. 2015. Todella mystistä-Ohjaaminen kohti hiljaisuutta. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köykkä, A. 2014. Nuorisotyön alkeet ja jatko. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mc Grath, A. 1996. Kristillisen uskon perusteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Niemi, P. 2015. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. 2. painos. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemelä, K. 2007. Rippikoulusta aikuisuuteen. Pitkittäistutkimus rippikoulun merkityksestä ja vaikuttavuudesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sakasti. 2018. Nuoret aikuiset. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content299A16>. Viitattu 15.07.2018.
- Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. 2009. Lupa tuntea. Helsinki: Kirjapaja.
- Skinnari, S. 2004. Pedagoginen Rakkaus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Teologia.fi. 10.01.2007. Nuoren aikuisen spiritualiteetti. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/96-nuoren-aikuisen-spiritualiteetti>. Viitattu 28.08.2018.

## *Tunne Jumalasi, tunne itsesi!*

– Toiminnallinen materiaali seurakunnan nuorten  
aikuisten leirityöhön

## TYÖNTEKIJÄLLE

Tämä materiaalipaketti on osa opinnäytetyötäni ”Tunne Jumalasi, tunne itsesi -nuorten aikuis-ten leiri Ilmajoen seurakunnassa.” Tarkoituksena oli luoda materiaalipaketti, jota kuka tahansa voi käyttää, joko sellaisenaan tai muokata omaan toimintaansa sopivaksi. Tämän vuoksi ma-teriaaliin ei sisälly tarkkaa ja tiukasti aikataulutettua ohjelmaa, vaan erilaisia vaihtoehtoja, joista työntekijä voi itse valita omalle leirilleen sopivat vaihtoehdot käsiteltävän aiheen mu-kaan.

Nykymaailma vaatii nuorilta valtavasti ja paineet ovat kovat. Nuoret ja nuoret aikuiset, niin kuin me aikuisetkin, kaipaamme välillä aikaa pysähtyä kuuntelemaan Jumalaa ja itseämme. Rukous ja hiljaisuus ovat oleellisia asioita spiritualiteetin ja hengellisen, sekä henkisen hyvin-voinnin kannalta. Yhtä tärkeää on mielestäni ymmärtää rukouksen monimuotoisuus, tapoja rukoilla on lukemattomia ja Jumala on luvannut kuulla huokauksenkin.

Tunteet ovat välillä ihania ja toisinaan ihan kamalia. Mutta niin kuin Jumala on luonut ihmi-sen, on hän antanut meille myös tunteet. Tunnetaidot auttavat meitä ihmisiä ymmärtämään itseämme, toinen toistamme ja Jumalaa hieman paremmin. Kun tunnistamme tunteitamme ja osaamme näyttää niitä oikealla tavalla, on elämää kokonaisuudessaan hieman helpompi ym-märtää.

Työntekijän tulee miettiä, mitä hän työllään viestittää nuorilleen. Toiminta voi olla työntekijä-lähtöistä tai nuorilähtöistä, mutta sen toteutumisesta on työntekijä toiminnallaan vastuussa. Työntekijänä on hyvä toisinaan pysähtyä miettimään oman työn motiiveja ja tavoitteita.

Kun työskentelemme uskon kanssa, joudumme usein tyytymään epätietoisuuteen. Tämä ma-teriaalipaketti kysyy paljon, muttei anna valmiita vastauksia juuri mihinkään. Tämä materiaali

on tarkoitettu herättämään ajatuksia ja keskustelua myös niistä asioista, jotka helposti sivuutamme, kun emme tiedä. Joskus vastauksia tärkeämpää on matka, jolloin pohdimme asiaa.

Tällä materiaalilla pyrin tukemaan työntekijää, jotta hän voisi olla tukena nuorille ja nuorille aikuisille heidän hengellisessä matkassaan, tunnetaitokasvatuksessaan ja missä tahansa elämän asiassa. Materiaalipaketti on luotu, jotta jokainen voisi muokata sitä omiin tarpeisiinsa sopivaksi.

Rakas kollega, tunnista omat vahvuutesi ja käytä niitä! Jos olet musikaalinen, käytä leirin toteutuksessa musiikkia, laulua ja erilaisia ääniä. Jos rakastat rakentelua ja nikkarointia, rakenna leiriläisten kanssa rukousjakkaroita, erilaisia alttareita tai mitä tahansa. Jos olet taiteellinen, jaa taiteellisuuden iloa myös leiriläisille, näytä että jokainen osaa. Jos olet loistava ryhmänvetäjä, panosta yhteisiin keskusteluihin, leikitä ja innosta väkeä mukaan. Olipa supervoimasi mikä tahansa, huomaa se ja sen jälkeen käytä sitä!



## LEIRIN VALMISTELU

Leirin valmisteluun kannattaa käyttää aikaa ja suunnittelutyötä. Perinteiset leirin järjestämiseen kuuluvat asiat, kuten tilavaraukset, budjetti, ruokahuolto, turvallisuusasiakirja ja ensiapuvälineet kannattaa hoitaa hyvissä ajoin ennen leiriä. Tärkeä osa leirin ideaa on myös rauhallisen tunnelman luominen ja se vaatii valmisteluaikaa ennen leirin alkua.

### Tilat ja tunnelma

Tilat, joissa toiminta tapahtuu, vaikuttavat oleellisesti yleiseen tunnelmaan. Siksi tilojen toimivuuteen ja viihtyvyyteen onkin kiinnitettävä erityistä huomiota. Ihminen kokee tilanteita tiedostamattaankin kaikilla aisteillaan. Jo pelkästään istuminen kovien penkkien sijaan sohvilla tai lattiatyynyillä vaikuttaa yllättävän paljon yleiseen tunnelmaan.

Jo Raamatussa korostetaan yhdessä syömisen tärkeyttä, eikä suotta, sillä se yhdistää ja luo yhteyden tunnetta. Leirillä tämän voi järjestää esimerkiksi siten, että ruokailut rauhoitetaan mukavaksi ja rauhalliseksi yhteiseksi ajaksi, jolloin syödään yhden suuren pöydän ympärillä. Puhelimet voidaan sopia jätettäväksi ruokailun ajaksi pois.

Leirillä jokaiselle leiriläiselle on varattu oma henkilökohtainen huone, jotka on valmiiksi sisustettu etukäteen pienillä asioilla, kuten rauhoittavilla kuvilla seinillä ja suklaalla sängyn päällä. Yhteisissä tiloissa voi olla kynttilöitä ja rauhallista taustamusiikkia. Mikäli turvallisuussyistä ei haluta polttaa kynttilöitä, voi hyvin käyttää led-kynttilöitä

Tilojen sisustaminen sopivaksi onnistuu esimerkiksi kynttilöiden ja mukavien oleskelutilojen avulla. Tiloihin voi laittaa seinille rauhallisia maisemakuvia ja Raamatunlauseita tunnelmanluomiseksi. Oleskelutiloihin voi laittaa istuintyynyjä ja vilttejä. Yhteisiin tiloihin voi laittaa myös rauhallista musiikkia soimaan taustalle.

# TOIMINTA TEEMOITTAIN

## Tutustuminen

Jokaisella leirillä on tärkeää panostaa osallistujien tutustumiseen. Vain sillä tavoin voidaan saavuttaa toimiva ja turvallinen leiriyhteisö, jossa jokaisella on mahdollisuus olla oma itsensä ja oppia myös jotakin uutta. Turvallisuus, sen kaikissa muodoissaan pitäisi olla kaiken työn lähtökohta.

### Tutustumiskeskustelu

Tutustumiskeskustelussa voidaan käydä läpi esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mikä on nimesi, ikäsi ja kotipaikkasi?
- Mitä odotuksia sinulla on leirin suhteen?
- Mitä harrastat tai mistä nautit vapaa-ajallasi?
- Lempiraamatunkohta?

### Jos olisin... -leikki

Kaikki osallistujat asettuvat piiriin ja ohjaaja kertoo säännöt. Ohjaaja kertoo jonkin lauseen, kuten "Jos olisin eläin, olisin koira, koska tykkään läheisyydestä." Jokainen kertoo vuorollaan, mikä eläin olisi ja miksi. Leikkiä voidaan jatkaa muilla kysymyksillä, kuten:

- Jos olisin kirja/elokuva, olisin...?
- Jos olisin Raamatun henkilö, olisin...?
- Jos olisin tunne, olisin...?
- Jos olisin tuoksu, olisin...?
- Jos olisin julkkis, olisin...?
- Jos olisin väri, olisin...?

## Ryhmäytysrata

Myös nuorten aikuisten kanssa toimivat hyvin erilaiset ryhmäytysradat. Radan suorittamiseen täytyy olla tarpeeksi aikaa ja rastit täytyy olla valmiiksi valmisteltu. Tässä esimerkkejä mahdollisista toimintapisteistä.

-Pressun/matton kääntäminen ryhmässä. Koko ryhmä asettuu maton tai pressun päälle seisomaan ja heidän tehtävänään on kääntää alusta ympäri ilman että kukaan astuu alustalta pois. Tehtävä vaatii yhteistyötaitoja, toiseen tukeutumista ja luottamusta. Mitä suurempi ryhmä, sen hankalampaa tehtävästä tulee.

-Kepin kannatus. Rastille osallistuva ryhmä kannattelee pitkää keppiä, esimerkiksi biljardikeppiä, aurausviittaa tai vastaavaa vain sormenpäillään. Kukin saa koskea keppiin vain yhdellä sormenpäällä. Ryhmän täytyy saada yhteistuumin laskettua keppi maahan niin, ettei se pääse putoamaan. Tässä tehtävässä tarvitaan rauhallisuutta ja yhteistyötaitoja.

-Paperiarkkitorni. Ryhmille jaetaan 10 A4-paperia ja heillä on muutama minuutti aikaa rakentaa papereista mahdollisimman korkea torni. Tämä harjoitus vaatii ryhmäytötaitoja ja ideointikykyä.

## Vihkotyöskentely

Leirille voi ottaa mukaan vihkotyöskentelyn, jonka avulla voidaan käsitellä mitä tahansa asiaa myös henkilökohtaisesti. Jokaiselle leiriläiselle annetaan luonnoskirja tai muu vastaava vihko, jonka saa omaksi ja sen saa luoda oman näköisekseen. Tämän on oltava ehdottoman vapaaehtoista, eikä vihkoon tehtyjä asioita ole tarvetta käsitellä yksin. Tämä täytyy kertoa myös leiriläisille selvästi. Käyttöideoita täytyy vain muistaa tarjota pitkin leiriä, niihin voi kukin halutessaan tarttua.

### Tässä muutamia ideoita, kuinka vihkoa voi hyödyntää:

- Päiväkirja -tyylinen kirjoittaminen mieleen heränneistä asioista ja päivien kulusta.
- Valokuvien keräys esimerkiksi leirin ajalta (vaatii valokuvatulostimen).
- Lehtileikkeet ja skräppäys.
- Piirtäminen, maalaaminen, mikä tahansa taide.
- Mikä tahansa luova tapa, vain mielikuvitus on rajana!
- Kannattaa tutustua Bullet journal- ja Bible journal -ideoihin esimerkiksi Pinterestissä!

### Esimerkkejä leirillä käytetyistä ideoista:

- Kuka minä olen? -miellekartta. Mieti millainen olet muiden silmissä, entä itsesi mielestä? Mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeitä? Millaiset sanat kuvaavat sinua? Millainen on sinun jumalasuhteesi?
- Tällainen minä olen! Ota tai pyydä jotain muuta ottamaan sinusta sellainen valokuva, joka kuvastaa sinua kaikkein parhaiten. Liimaa kuva vihkoon. Voit kirjoittaa siitä.
- Unelmat -Mistä unelmoit? Millaista on unelmiesi elämä viiden vuoden kuluttua? Entä kymmenen? Kirjoita itsellesi kaksikymmentä unelmaa ylös, suuria ja pieniä asioita. Vuosien päästä voit palata katsomaan vihkoasi ja miettimään, mitkä unelmistasi on toteutuneet, onko jotkin unelmista unohtuneet?
- Rukous -Kirjoita, piirrä, maalaa tai runoile rukouksesi. Älä mieti liikaa. Muista, että rukous on sydämen puhetta Jumalan kanssa!
- Turvaverkkoni -Mieti millaisia ihmisiä sinulla on ympärilläsi. Voit esimerkiksi merkitä läheisimmät ihmiset paperilla itseäsi lähelle ja hieman kaukaisemmat kauemmas. Kaipaanko elämääsi lisää ihmisiä?
- Turvapaikkani? -Piirrä, maalaa, valokuvaa tai kirjoita sinulle mahdollisimman mukavasta paikasta. Paikka voi olla todellinen tai kuviteltu. Millainen on paikka, jossa tunnet Jumalan läsnäolon parhaiten? Vangitse paperille tunnetilat!
- Kiitollisuus- Mistä olet kiitollinen juuri nyt? Oletko muistanut olla kiitollinen myös pienistä asioista?

## Ihmeellinen ihminen (Ps.139)

### Hartaus

(Rauhallinen tila, voidaan olla hämärässä kynttilänvalossa, mukavia istumapaikkoja tai patjoja lattialle, taustalle akustista musiikkia. Teksti luetaan rauhallisesti ja taukoja pitäen.)

Ota itsellesi omaa tilaa, niin että jaksat olla hetken ihan rauhassa oman itsesi ja Jumalan kanssa. Voit istua tai maata, ota sellainen asento, jossa sinulla on mahdollisimman hyvä olla. Voit sulkea silmäsi ja keskittyä hengittämiseen. Hengitä muutaman kerran oikein syvään nenän kautta ja vapauta ilma suun kautta ulos. Kuuntele hengitystäsi ja anna sen tasaantua omaan ryhtiin. Harjoituksen aikana mieli voi lähteä seikkailemaan, se on aivan normaalia. Silloin voit huomioida ajatuksen ja kiinnittää huomion takaisin hengitykseen.

Kiinnitä huomiosi jalkoihisi. Miltä ne tuntuvat? Ei ole oikeastaan väliä, miltä jalkasi tuntuvat, kunhan vain huomioit ne sellaisinaan. Saatat tuntea keveyttä, painontunnetta, kylmyyttä tai lämpöä. Voi olla, ettet tunne mitään. Kaikki tuntemukset ovat oikein.

Käy läpi molemmat jalat varpaista lonkkiin saakka. Huomioi, miltä ne tuntuvat. Mitkä kohdat koskettavat alustaa? Miltä se tuntuu? Tunnetko vaatteiden kosketuksen ihoasi vasten?

Siirrä huomiosi pakaroiden ja lantion alueelle. Anna kaikkien lihasten rentoutua ja levätä.

Miltä tuntuu vatsassasi? Entä alaselässäsi? Voitko aistia, kuinka vatsasi liikkuu hengityksesi tahtiin? Jos jossakin tuntuu epämukavuutta, kireyttä tai kipua, huomaa se ja kiinnitä huomiosi taas hengitykseen.

Kiinnitä huomiosi yläselkään ja rintakehään. Miltä ne tuntuvat? Kuuntele kehoasi.

Jatka kehosi läpikäyntiä käsiin, olkapäihin, käsivarsiin, kämmeniin ja sormenpäihin saakka.

Huomioi niskasi, rentouta kasvosi, pääsi ja purentalihakset. Anna kasvosi levätä ilmeettöminä.

Olet käynyt läpi kehosi, sen tuntemukset ja lukuisat lihakset. Mieti, miltä kehosi tuntuu nyt.

Psalmissa 139 kerrotaan siitä rakkaudesta, jolla Jumala on sinut luonut sisintäsi, pienintäkin soluasi myöten. Jumala on tehnyt sinut juuri sellaiseksi, kuin olet. Hyväksi, kauniiksi ja riittäväksi. Ihmeeksi, suureksi ihmeeksi, josta saat olla kiitollinen. Jumala tuntee sinut, näkee kaiken sinussa ja on turvanasi ja apunasi aina. Jumala kuulee sinun hiljaisimmatkin huokauksesi, näkee sinun pienimmänkin kipusi. Mitä sinä tahdot sanoa Jumalalle, voimme hetkeksi syventyä hiljaiseen rukoukseen.

-----

Isä meidän -rukous.

Herran siunaus sisaruspiirissä

### **Keskustelu ja pohdinta**

-Millainen on hyvä ihminen?

-Onko olemassa pahoja ihmisiä?

-Mikä tekee ihmisestä hyvän tai pahan?

-Jos Jumala loi ihmisen kuvakseen, miksi sitä on joskus niin hankala nähdä? Onko helpompi nähdä kauneus itsessä vai toisessa? Miksi näin?

-Pohdintaa voi jatkaa esimerkiksi kuvakollaasien tekemisellä tai kuvakorttien avulla.

### **Minä muiden silmissä?**

Harjoitus toteutetaan esimerkiksi iltapalan tai saunan aikana, kukin omaan tahtiinsa. Pöydälle on levitetty paljon erilaisia ihmistä kuvaavia sanoja (samaa sanaa voi olla monta) ja jokaiselle on nimikoitu kirjekuori. Jokainen valitsee muutaman kuvaavan sanan, jokaista ihmistä kohden ja laittaa tälle tarkoitettuun kirjekuoreen. Jokainen tekee tämän kaikille muille, paitsi itselleen. Tehtävää ei ole pakko purkaa, mutta sitä voidaan käyttää keskustelun pohjana.

## Tunteet ja Jumala

Aihetta voidaan pohjustaa keskustelemalla siitä, kuinka Jumala loi ihmisen pienintä soluaan myöten. Oleellinen osa ihmistä on myös tunteet. Tunteet ovat aina oikeita, ei ole olemassa väärää tunteita. Sitä on hyvä muistuttaa myös aikuisille. Helposti ajatellaan, että negatiiviset tunteet ovat jotenkin huonoja ja ne pyritään tukahduttamaan, tai sivuuttamaan. Tunnetaidot auttavat ymmärtämään omia ja toisten tunteita, mutta myös omaa suhdetta Jumalaan.

### **Missä mikäkin tunne tuntuu?**

Harjoitus toimii kaiken ikäisten kanssa. Lattialle voidaan tehdä ihmisen kehon ääriverot esimerkiksi maalarinteipillä. Käydään läpi erilaisia tunteita ja merkitään paikka kehon siihen kohtaan missä kukakin kyseistä tunnetta tuntee. Merkitseminen voidaan tehdä esimerkiksi erivärisillä papereilla tai legoilla. On tärkeää selventää, ettei ole väärää tapaa tuntea tunteitaan. Keskustellaan yhdessä esiin tulleista asioista.

### **Miltä tunteita Jumala herättää?**

Keskustellaan millaisia tunteita Jumala herättää kussakin. Pohditaan yhdessä, millaisia tunteita Jumalaa kohtaan koetaan milloinkin, muuttuvatko tunteet elämän erilaisissa tilanteissa ja tuntuuko jokin tunteista väärältä. Keskustelua voidaan jatkaa siihen suuntaan, mihin se lähtee. Voidaan pohdiskella esimerkiksi, saako Jumalalle olla vihainen, pitääkö kaikesta olla kiitollinen ja miksi joskus on niin hankala rakastaa.

Tätä työskentelyä voi hyvin käyttää myös hartauden osana tai siihen orientoitumisessa.

### **Hartaus**

Saako Jumalan kanssa painia? Saako Jumalan kanssa olla eri mieltä? Täytyykö Jumalaa pelätä? Miksi meillä on maailmassa niin paljon pahaa, jos meidän Jumalamme on kuitenkin hyvä? Näitä kysymyksiä varmaan meistä kukin tavalla tai toisella on joskus miettinyt. Jumala on

meistä jokaisen luonut tällaisiksi kuin olemme. Hyviksi, kauniiksi ja arvokkaiksi ihmeiksi. Jumala on luonut meihin myös tunteet. Jumala on luonut rakkauden ja Jumala on rakkaus. Jumala on luonut meihin ilon, innostuksen ja riemun. Mutta miksi ihmeessä Jumala on luonut meihin surun, pelon ja ahdistuksen? Näihin kysymyksiin kai voi vain todeta, että ”Luoja tietää.” minä en.

Moni tunteista on selitettävissä järjellä. Esimerkiksi pelko suojelee meitä todellisilta vaaroilta. Se suojaa meitä satuttamasta itseämme. On kuitenkin niitä hetkiä, kun emme ymmärrä omia tunteitamme. On niitä hetkiä, kun emme voi käsittää, miksi maailmassa on niin paljon paha, sotia, sairautta ja kiusaamista. Niinä hetkinä tekisi mieli huutaa Jumalalle ja kysyä ”miksi.”

Mutta saako Jumalalle huutaa, saako suuttua, saako olla pettynyt? Luulen, että saa. Jumala on meidät luonut tunteitamme myöten. Jumala kestää meidän kamppailumme kyllä, Hän ei mene rikki. Jumala kuuntelee ilomme ja surumme, Hän on luvannut olla kanssamme elämämme jokaisessa hetkessä ja siihen me saamme luottaa. Juhani Tikkanen laulaa Väreissä -laulussa näin: ”Huuda tai huokaa, mut rukoile.” Siihen on hyvin tiivistetty yksi tärkeä ajatus. Rukoile silloin, kun olet iloinen, rukoile silloin kun olet surullinen. Jumala kestää kuulla rukouksesi, vaikka huutaisit sen kovempaa kuin kukaan koskaan. Jumala kuulee rukouksesi, vaikka voimasi olisi hiipuneet, etkä jaksaisi kuin huokaista.



## Missä Jumala on?

Jo Raamattua lukiessa hyvin nopeasti löytää tekstejä, joissa ihminen etsii Jumalaa, hätääntyy kun ei Häntä löydä. Tämä sama ongelma on meillä nykyihmisilläkin, varmasti jokaisella joskus. Joskus Jumala tuntuu olevan piilossa, joskus usko horjuu ja usko tuntuu järjettömältä. Mutta kuitenkin palaamme etsimään Jumalaa vain todetaksemme, ettemme koskaan yksin oleetkaan.

### Keskustelun herättelyä

- Missä paikassa Jumalan läsnäolo tuntuu voimakkaimmin? Miltä se tuntuu kehossa?
- Millaisia erilaisia tapoja on kohdata Jumala?
- Millaisissa tilanteissa Jumalan läsnäolo on helppo kokea vahvempana ja milloin se on haastavaa?
- Voiko Jumalaa mennä piiloon? Kannattaako se?
- Miksi Jumala tuntuu joskus etäiseltä?

## Rukous

Rukousta voidaan käsitellä lukemattomilla tavoilla, eikä varmastikaan ole yhtä oikeaa tai parasta tapaa. Oleellista kai on vain rohkaista ihmisiä rukoilemaan, saada ymmärtämään, ettei Jumala aina vaadi hienoja valmiita rukouksia, vaan tärkeintä on viettää yhteinen hetki Jumalan kanssa.

### **Rukoushelmet**

Leiriläisten kanssa voidaan askarrella rukoushelmet. Rukoushelmistä tutuin malli on Lönnebon rukoushelmet, joihin tiivistyy hyvin tärkeimmät asiat. Moni on varmasti rippikoulussa kyseiset helmet itselleen tehnyt. Jos ei haluta tehdä näitä tuttuja helmiä, voi vaihtoehtoisesti tehdä Katekismushelmet, tai luoda ihan omat rukoushelmet. Perinteisiä Lönnebon rukoushelmiä tehtäessä täytyy vain muistaa tekijänoikeudet. Helmet ovat monelle esimerkiksi rippikoulusta tuttu ja turvallinen tapa hiljentyä Jumalan eteen ja se toimii loistavasti kaiken ikäisillä.

### **Yhteisrukous**

Perinteisille suomalaisille usein yhteisrukous aiheuttaa lähinnä ahdistusta ja hämmennystä, mutta on loistava tapa luoda kristittyjen välistä yhteyttä ja hoitaa jumalasuhdetta. On tärkeää, ettei kenenkään ole pakko rukoilla ääneen ja työntekijän on hyvä aloittaa ja lopettaa rukous. Tähänkään ei oikeaa tai väärää tapaa ole, mutta melko toimivaa on ollut istua isossa ringissä ja rukouksen mukana kiertää jokin esine, kuten rukoushelmet tai kynttilä. Silloin, kun esine on omalla kohdalla, on vuoro puhua ja jos ei halua sanoa mitään, voi hyvin olla vain hetken hiljaa ja pistää esineen seuraavalle, joka saa jatkaa rukousta. Tämä vaatii hyvän ryhmän toimiakseen, mutta on loistava tapa rukoilla yhdessä.

### **Hiljainen rukous**

Rukoilla voi myös hiljaa. Kiireisen maailman keskellä on hyvä pysähtyä välillä myös rukoilemaan, kuunnella mitä sydän sanoo ja ennen kaikkea, mitä Jumala vastaa. Hiljainen rukous

voidaan järjestää esimerkiksi hämärässä, kynttilöin valaistussa tilassa ja taustalla voi hiljaa soida akustinen musiikki. Rukouspolku on myös vaihtoehto hiljaiselle rukoukselle, polulle voi sijoittaa kynttilöitä, raamatuntekstejä ja esirukouspapereita. Rukouspolkuun voi yhdistää myös rukousalttarit, joiden avulla voidaan jakaa aiheet esimerkiksi iloon, rakkauteen, suruun, katumukseen ja toivoon.

### **Mitä rukous on minulle? -keskustelu**

Rukousta voi käsitellä myös ryhmässä keskustelemalla. Voidaan pohtia, mikä kellekin on tärkeää rukouksessa, vaaditaanko rukoukseen jotakin tiettyä, missä tilanteissa on helpoin/vaikein rukoilla? Millaisia muistoja ihmisillä on rukouksesta, onko lapsuudesta jäänyt mieleen jokin tietty rukous?

## Minun vai meidän Jumala?

Oman Jumalasuhteen pohtiminen on tärkeää, mutta täytyy muistaa myös, että se kuinka minä yksilönä koen Jumalan, ei aina ole totuus Jumalasta. Jokaisen ihmisen Jumalasuhte on erilainen, mutta Raamattu antaa meille suuntaviivoja siihen, kuka ja millainen Jumala todella on. Me ihmiset emme voi siis päättää millainen minun Jumalani on.

Kun käsitellään Jumalaan ja omaan henkilökohtaiseen uskoon liittyviä kysymyksiä, tulee olla tilaa pohtia asioita rauhassa ja hyvässä, sekä turvallisessa ilmapiirissä. Myös erilaisille näkemyksille täytyy olla tilaa. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa avoimen ja luottamuksellisen keskustelun tässäkin aiheessa.

### **Millainen minun Jumalani on?**

Pohditaan yhdessä, millainen mielikuva kullakin Jumalasta on. Miltä Jumala näyttää, miltä kuulostaa? Millaisia ominaisuuksia Jumalalla on ja mistä nämä ajatukset kenties ovat peräisin? Asioita voidaan kerätä isolle paperille sanoina tai piirtäen. Keskustellaan avoimesti.

### **Erilainen, oikeanlainen usko?**

Keskustellaan erilaisista tavoista uskoa. Erilaiset asiat ovat eri ihmisille tärkeitä. Kun joku kaipaakaan uskosta yhteydentunnetta seurakunnassa, tai lohtua surun keskellä, toinen perustaa koko elämänsä evankelioinnille. Mietitään erilaisia ihmisiä ja heidän uskoaan, sitä millainen oma usko on ja millainen sen haluaisi olevan. Hyvä kristitty ei ole toisen kopio.

## Rohkeus elää kristittyinä

Kristittyinä eläminen luo paineita modernissa nykymaailmassa, joka on usein kovin minäkeskeinen. Etenkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla voi olla haasteita oman uskonsa kanssa. ”Saako siitä puhua, voiko pitää ristiä kaulassa, entä jos minut silti leimataan?” Nämä ovat kysymyksiä, joita nuori voi miettiä ja murehtia. Vaikka Suomessa on uskonnonvapaus, voi silti oman uskon näyttäminen olla todella rohkeutta vaativaa. Uskonto koetaan nykyään hyvin henkilökohtaisena asiana. Seurakunnan tehtävänä on rohkaista jokaista ihmistä omalla kristityn tielään.

### **Kuvakorttityöskentely**

Jokainen valitsee kuvakortin, joka tavalla tai toisella kuvaa omaa itseä kristittyinä. Käydään yhdessä läpi ja keskustellaan esiin nousseista ajatuksista. Voidaan pohtia millaiset asiat vaikuttavat omaan kristittyyn minäkuvaan, mitkä sitä murentavat ja mitkä vahvistavat?

### **Miten kristillisyyttä näkyy minussa ja muissa?**

Mietitään, millaisista asioista voidaan ajatella toisen olevan kristitty. Mitä sellaisia asioita löydämme itsestämme ja toisistamme? Onko jotakin sellaista, mistä voi päätellä ihmisen olevan uskonnoton, ateisti tai juutalainen? Mitä kaikkia uskontoja ja niiden edustajiaan tapaamme arkipäivän elämässämme ja miten ne tunnistamme? Pohditaan yhdessä uskontojen ja maailman monimuotoisuutta.

### **Millainen on rohkea kristitty?**

”Kristitty on sellainen, joka kutsuu Jumalaa isäkseen sunnuntaina, mutta elää loppuviikon kuin orpolapsi.” Mietitään, mitä tämä kärjistetty lause tarkoittaa ja onko se totta vai valhetta. Pohditaan, miksi on niin hankala olla rohkeasti kristitty ja seurata Jeesuksen jalanjäljissä? Mikä lisää tällaista rohkeutta?

## Raamatunkohtia käsiteltäviksi

Tässä lueteltuna muutamia Raamatunkohtia aiheittain, joita voi leirillä käsitellä, miten kukin parhaaksi näkee. Raamatunkohdista voi keskustella ryhmässä, niistä voi pitää hartauksia, niiden äärellä voi hiljentyä tai niitä voi soveltaa nykyelämään. Vain mielikuvitus on rajana!

Nuoruuden epävarmuus kristittynä – Jer. 1:4-9

Minä ja muut – Room. 12:1-19

Mitä on rakkaus? – 1. Joh. 4:7-21

Ystävyys -Ef.4:32

Seksuaalinen rakkaus – Laul. 7:7 – Laul. 8:1-7

Elämä kuoleman jälkeen -Jes. 65:17-25

Rohkaisu -Joh. 14:27

Ihmisen kauneus -1. Piet. 3:3-4

Jumalan huolenpito – Matt. 6:28-30

Turva Jumalassa – Room. 8:38-39

Ahdistus -2.Kor. 1:4

Sanan voima -Hepr.4:12

Maailman valo -Matt. 5:14-16

TUNNESANOJA

KIITOLLISUUS	ILO	ONNI	KIINNOSTUS
RAKKAUS	IHASTUS	HILPEYS	USKO
HAIKEUS	SURU	PELKO	VIHA
AHDISTUS	KAIHO	NOLO	VAROVAISUUS
ONNETTOMUUS	RIEHAKKUUS	SUUTTUMUS	INHO
PETTYMYS	TASAPAINOISUUS	ÄRTYMYS	KIUKKU
TOIVO	TOIVOTTOMUUS	ALAKULOISUUS	RIEMU
KIINTYMYS	TURVALLISUUS	JÄNNITYS	ROHKEUS

## ESIMERKKI AIKATAULUSTA

### Perjantai

- 17.30. Majoittuminen -> omat huoneet jokaiselle
- 18.00 Ruoka  
->Kaikki samassa yhteisessä pöydässä
- 19.00 Tutustuminen, leirin idean esittely  
-> Hartauden ja kuvakorttien kautta
- 21.00 Iltapala  
-> Iltanuotiolla, yhteistä toimintaa, kuten laulua, keskustelua ja leikkiä
- 22.00 Ehtoollishartaus

Hiljaisuus, omaa tilaa, rauhoittumista ja nukkumaan

### Lauantai

- 8.30-9.30 Herätys, aamupala liukuvana
- 10.00 Johdatteleva hartaus  
Yhteinen pohdinta  
-> Missä Jumala näkyy, miten me koemme Jumalan läsnäolon
- 12.00 Lounas
- 13.00 Rukous-työskentely  
Katekismushelmet



Pienimuotoinen vaellus, jossa toimintaa ja päiväkahvi

Yhteistä keskustelua Aiheella ”Kuka minä olen?”

Miten minä näyn muille, millaisen kuvan minä annan muille?

Mitä haluaisin näyttää? Millaisena näen itse itseni?

### Valokuvatyöskentely

-> Kuva, joka kuvastaa minuutta

-Kuvat omaan vihkoon

17.30 Päivällinen

18.30 Saunat ja omaa aikaa

Kirjoja

Yhteinen lautapeli, leffa tms.

22.00 Iltahartaus

Rauhoittuminen, nukkuminen

### Sunnuntai

8.30-9.30 Herätys, aamupala liukuvana

10.00 Hartaus -Rohkeus elää kristittyinä

12.00 Lounas

Pakkaus, kuvaus, purku, mitä jäi mieleen

13.30 Päiväkahvi ja kotiinlähtö

## TOISTA KUVAAVIA SANOJA

Fiksu	Lämmin	Välittävä	Kaikkien kaveri	Esikuva
Paras kaveri	Innostaja	Muusikko	Luotettava	Huolellinen
Innovatiivinen	Ihana	Tsemppari	Harkitseva	Tärkeä
Urheilija	Realistinen	Sisukas	Rento	Rauhallinen
Ilopilleri	Filosofinen	Rukoilija	Avoin	Järjestelmällinen
Luonnollinen	Ihme	Pelle Peloton	Taiteellinen	Oma-aloitteinen
Kokki	Some-taitaja	Rohkea	Kutoja	Mielikuvituksellinen
Vilkas	Aurinkoinen	Syvällinen	Rehellinen	Huumorintajuinen
Herkkä	Veikeä	Lukija	Matkustelija	Oman tiensä kulkija
Empaattinen	Järjenääni	Spontaani	Kotoisa	Vitsiniekka
Sosiaalinen	Mietiskelijä	Aarre	Yllytyshullu	Rukousvastaus
Eläinrakas	Luova	Kuuntelija	Valoisa	Auttaja