



**Annu Kivilompolo**  
**Stiina Leino**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2021

# **PYHÄ LÄHELLÄSI**

**- Materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkouluun**

---

## TIIVISTELMÄ

Annu Kivilompolo ja Stiina Leino  
Pyhä lähelläsi – materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkouluun  
Sivut 32 ja liitteet 2  
Syksy, 2021  
Diakonia-ammattikorkeakoulu Oulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkoulujen toteuttamiseen Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöille. Materiaalipaketti koostuu kymmenestä itsenäisestä pyhäkoulukerrasta. Tavoitteena oli kehittää ikäihmisten pyhäkouluja ja tarjota diakoniatyöntekijöille valmis materiaalipaketti keventämään pyhäkoulujen ohjaamiseen liittyvää työtä.

Kehittämisprosessiin sisältyi suunnittelu, teoriatietoon paneutuminen, materiaalipaketin kokoaminen ja arviointi sekä reflektointi. Kehittämisprosessin menetelminä käytettiin havainnointia, aivoriieheä, pilotointia ja palautekyselyä. Materiaalipakettiin valittiin erilaisia ikäihmisten toimintakykyä ylläpitäviä ja hengellistä elämää hoitavia menetelmiä.

Jatkotutkimuksena on tärkeää tutkia pyhäkoulujen merkitystä ikäihmisten toimintakyvyn ja hengellisen elämän ylläpitämiseen.

Asiasanat: pyhäkoulu, ikäihmiset ja hengellisyys

## ABSTRACT

Annu Kivilompolo & Stiina Leino

Holiness near you – a material set for the Sunday schools of the elderly

32 pages, 2 appendices

Autumn 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services, Deacon

The purpose of this development-oriented thesis was to produce a material set for the implementation of Sunday schools for the elderly for the diaconal workers of the Rovaniemi parish, Finland. The material set includes ten independent Sunday schools. The aim was to develop Sunday schools of elderly and to provide ready-made material of Sunday schools for the diaconal workers to reduce their workload.

The Development process included planning, studying facts, implementing the material and evaluating the work, as well as reflection. The used methods in the development process were observation, brainstorming, piloting and feedback. The material set consists of varying methods for maintaining capacity and nurturing the spiritual life of the elderly.

For future research it is important to study the effect of Sunday schools in maintaining the capacity and spiritual life of the elderly.

Keywords: Sunday school, elderly, spirituality

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN .....	6
2.1 Fyysinen toimintakyky .....	6
2.2 Psykykinen toimintakyky .....	7
2.3 Sosiaalinen toimintakyky .....	7
2.4 Kognitiivinen toimintakyky .....	8
3 IKÄIHMISET JA HENGELLISYYS .....	10
3.1 Hengellisyden ylläpito .....	10
3.2 Ikäihmisten pyhäkoulu .....	11
4 PYHÄKOULUJEN SISÄLTÖ .....	13
4.1 Luovat menetelmät .....	13
4.2 Teemat .....	15
5 TARKOITUS JA TAVOITE .....	17
6 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI .....	18
7 PYHÄ LÄHELLÄSI PROSESSIN KUVAUS .....	19
7.1 Pyhäkoulumateriaalin suunnittelu .....	19
7.2 Pyhä lähelläsi -materiaalipaketti .....	21
7.3 Teemojen ja luovien menetelmien valinta .....	22
7.4 Materiaalipaketin arviointi .....	23
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	25
9 POHDINTA .....	27
LÄHTEET .....	29
LIITE 1. Palautekysely .....	33
LIITE 2. Pyhä lähelläsi -materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkouluun .....	35

## 1 JOHDANTO

Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on keskeinen ihmistä motivoiva tekijä. Elämä halutaan kokea elämisen arvoisena. Tarkoituksellisuuden kokemusta vahvistavat läheiset ihmissuhteet, toisista huolehtiminen, elämä itsessään ja erilaiset tekemiset. Ikäihmisille tämä kaikki voi kuitenkin olla haasteellista oman terveyden tilanteen ja toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Jokainen kokee oman elämän tarkoitukselliseksi omalla tavalla ja sitä tukee hyvän vanhuuden ajatusmalli, jonka mukaan elämällä on aina tarkoitus, kaikissa olosuhteissa elämän loppuun asti. (Pynnönen, 2019, s. 41–42.)

Pyhäkoulun tarkoitus on kasvattaa seurakunnan jäseneksi kastettu lapsi seurakunnan yhteyteen, jumalanpalveluselämään ja yhteiseen uskoon (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.). Pyhäkoulun avulla voidaan opettaa lapsille, ja tässä tapauksessa myös ikäihmisille, Jeesuksesta ja hänen elämänvaiheistaan ja opetuksistaan. Pyhäkoulu rakentuu samoista osatekijöistä kuin messu, siellä lauletaan virsiä, rukoillaan ja keskustellaan ihmiselämään liittyvistä aiheista (Ahtiainen, 2011, s. 315–316). Ikäihmisille suunnattu pyhäkoulu on hyvin samanlainen, kuin evankelisluterilaisessa kirkossa lapsille järjestetty pyhäkoulu.

Seurakuntatyöhön kuuluu suunnitella ja ohjata erilaisia ryhmiä, joista yhden ryhmän muodostavat ikäihmiset. Olemme molemmat työskennelleet seurakunnissa ja Rovaniemen seurakunta on kummallekin tuttu. Meistä toisen työnkuvaan kuului valmistella sisältöä ja ohjata muutama ikäihmisten pyhäkoulu. Pyhäkouluun tultiin mielellään ja siellä jaksettiin olla alusta loppuun asti. Huomasimme, että ikäihmisille suunnattua pyhäkouluaineistoa ei ole olemassa valmiina. Siitä syntyi idea tähän opinnäytetyöhön ja ikäihmisille suunnattuun pyhäkouluaineistoon.

Yhteistyökumppanimme toimii Rovaniemen seurakunnan diakoniatyö. Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda Rovaniemen seurakunnan ikäihmisten parissa työskenteleville diakoniatyöntekijöille valmis materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkoulujen ohjaamiseen. Tavoitteenamme on sekä kehittää ikäihmisten pyhäkouluja, että keventää diakoniatyöntekijöiden työtaakkaa

tarjoamalla heille valmiiksi suunniteltu materiaali, jota he voivat käyttää sellaisenaan tai muokata tarpeen mukaan ohjatessaan erilaisia ikäihmisten kerhoja tai pitäessään hartauksia.

Henkilökohtaisena tavoitteenamme on kehittyä erilaisten kerhojen ja tapahtumien suunnittelijoina erityisesti diakoniatyön kentällä sekä vahvistaa ammatti-identiteettiämme sosionomi-diakoneina. Haluamme omalta osaltamme toteuttaa arvokasta ja kunnioittavaa vanhustyötä sekä antaa tilaa ja huomiota yksilölliselle vanhuudelle. Lisäksi haluamme työmme avulla kertoa, että hengellisyyden rinnalle mahtuu myös iloa, naurua ja huumoria.

## 2 IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN

Jokainen ihminen haluaa tuntea olonsa arvostetuksi. Niin kuin muillakin ikäryhmillä, myös ikäihmisillä on oikeus tulla kuulluksi ja oikeus toimia ja päättää asioistaan itsenäisesti. Ikäihmiset ansaitsevat arvokasta, asiakaslähtöistä palvelua, jossa keskiössä on osallisuus, itsemääräämisoikeus, hyvä vuorovaikutus ja tiedonsaanti. Ikäihmisten oikeus osallisuuteen ei kuitenkaan toteudu toimintakyvyn alkaessa iän myötä heikentyä. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikentyessä osallisuus yhteiskuntaan voi heiketä tai loppua kokonaan. Eri toimintakyvyn osa-alueet määrittävät nykyään hyvin vahvasti ikäihmisten asemaa yhteiskunnassamme. (Räsänen, 2018, s. 19–21.)

Toimintakyvyn osa-alueiksi lasketaan psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen, kognitiivinen, emotionaalinen, hengellinen sekä taloudellinen toimintakyky. Nämä osa-alueet voivat vaikuttaa toisiinsa sekä heikentäen että vahvistaen toisia osa-alueita. THL:n mukaan toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästä joko itsenäisesti tai tuettuna. Toimintakyvyn heikentyessä ympäristön vaikutukset kohdistuvat ikäihmisiin herkemmin. Esimerkiksi kotona asumisella voi olla paremmat edellytykset omannäköiselle ja itsenäiselle elämälle, sillä tutussa ympäristössä ikäihminen on tottunut käyttämään erilaisia selviytymiskeinoja. Palvelutalossa tai muussa tuetussa asumispalvelussa asuminen voi siis heikentää itsemääräämisoikeutta. (Räsänen, 2018, s. 23.)

### 2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on yksi yleisimmin tutkituista ikäihmisten toimintakyvyn osa-alueista, sillä ikääntyminen näkyy usein ensimmäisenä juuri kunnon ja suorituskyvyn heikkenemisenä (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 10). Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä jokapäiväisistä fyysisistä tehtävistä. Arkkisia fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi nukkuminen, pukeutuminen, syöminen, juominen, peseytyminen, wc-käynnit sekä muu liikkuminen ja paikasta toiseen

siirtyminen. Kaikki tavallisetkin arjen asiat vaativat fyysistä toimintakykyä ja kaiken ikäisillä onkin halu ja tarve liikkua. Fyysinen toimintakyky ja siihen liittyvä liikuntakyky ovat itsenäisyyden näkökulmasta elintärkeitä. Ikäihmisillä hyvän fyysisen toimintakyvyn edellytyksiä ovat muun muassa tasapaino, nivelliikkuvuus, lihasvoima sekä kyky kävellä ja nousta tuolilta. Fyysinen toimintakyky vahvistuu ja pysyy yllä vain tekemällä fyysisiä askareita, samalla tavalla kuin liikuntakyky pysyy yllä vain liikkumalla. (Räsänen, 2018, s. 25.)

## 2.2 Psykkinen toimintakyky

Ikääntymisellä on vaikutusta myös psykkineseen toimintakykyyn. Eri toimintakyvyn osa-alueiden heikentyessä arjen haasteet alkavat koetella myös psykkinisiä voimavaroja, jolloin voi tulla miettineeksi elämänhallintaa, mielialaa ja oman arvonnunnetta. Psykkinen toimintakyky liittyy ikäihmisillä usein elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen. Itsensä ja oman toimintakykynsä hyväksyminen tukee psykkinistä toimintakykyä. Myötätunto itseä kohtaan on siis avainasemassa tässä osa-alueessa. Ikääntyessään ihminen tulee miettineeksi elämässään tekemiään niin hyviä kuin huonojakin ratkaisuja ja valintoja. Näitä miettiessään olisi tärkeää olla armollinen itseään kohtaan, sillä nämä asiat voivat lisätä ikäihmisen arvottomuuden ja turvattomuuden kokemusta. (Räsänen, 2018, s. 29–30.) Lyhyesti sanottuna psykkinen vanheneminen on muuttumista, kypsymistä ja uuteen vaiheeseen siirtymistä. Psykkinen toimintakyky kertoo henkisten voimavarojen ja arjen kohtaamisen vahvuudesta. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 12.)

## 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Siinä missä fyysinen ja psykkinen toimintakyky ovat elintärkeitä ikäihmisten hyvinvoinnille, myös sosiaalisella toimintakyvyllä on siihen hyvin vahva vaikutus, sillä ihminen on luotu elämään toisten ihmisten kanssa. Ikääntyminen tuo muutoksia myös sosiaaliseen toimintakykyyn. (Räsänen, 2018, s. 32.) Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä arjesta toisten ihmisten kanssa erilaisissa



sosiaalisissa tilanteissa erilaisissa rooleissa ja vuorovaikutussuhteissa. On tärkeää tuntea omat mahdollisuudet ja rajat suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaalista toimintakykyä voi tarkastella suhteissa ystäviin, sukulaisiin ja muihin ympäristön jäseniin. Toteutuakseen sosiaalinen toimintakyky vaatii myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä erilaisia sosiaalisia taitoja. Sosiaalinen vanheneminen tarkoittaa muutoksia ikääntyvän henkilön ja ympäristön välisissä suhteissa. Ikääntyessä erilaiset sosiaaliset roolit voivat vaihtua. Iän mukanaan tuomia uusia rooleja voivat olla esimerkiksi eläkeläinen tai isovanhemmuus. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky on keskimäärin hyvä, sillä ikääntyneillä on usein eläköitymisen vuoksi enemmän aikaa hoitaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Toisaalta ikääntyminen voi myös vähentää sosiaalisia kontakteja esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi, jolloin sosiaalinen osallisuus voi vähentyä. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 16–18.)

Jokaisella ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi omassa sosiaalisessa ympäristössään. Jokainen tarvitsee yhteyttä toiseen, erityisesti silloin, kun kohtaa elämässään vaikeuksia tai kriisejä, jolloin elämänhallinnan kokeminen ja tunne-elämä horjuu. (Vilen ym., 2008, s. 58.) Yksi ikääntymisen tuomista ongelmista on yksinäisyys. Kaikki ikäihmiset eivät suinkaan koe yksinäisyyttä, vaikka eläisivätkin yksin. Kuitenkin noin 10 prosenttia ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä. Ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä usein tahtomattaan. Yksinäisyyden kokemukset voivat syntyä ikätovereiden kuolemasta tai omasta heikentyneestä toimintakyvystä, joka estää hakeutumasta muiden seuraan. Tämä puolestaan vähentää ikäihmisten virike-elämän vilkkautta. Yksinäisyyteen liittyy usein myös masennusta. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 106–107.)

#### 2.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky jää usein vähälle huomiolle. Kognitiivista toimintakykyä voidaan kutsua myös älylliseksi toimintakyvyksi, sillä se tarkoittaa kielellisiä kykyjä sekä kykyä muistaa, oppia, keskittyä, hahmottaa, käsitellä tietoa ja ratkaista ongelmia. Myös tietoisuuden hallinta kuvaa hyvin kognitiivista toimintakykyä.

kyä. Sen avulla ihminen kykenee näkemään oman terveydentilansa ja toimintakykynsä sekä osaa käyttää voimavarojaan oikein. (Räsänen, 2018, s. 29.) Usein kognitiivinen toimintakyky liitetään pelkästään muistiin ja oppimiseen, mutta sen avulla voidaan myös tutustua ihmisen persoonallisuuteen ja tunne-elämään. (Vilén ym., 2008, s. 157). Kognitiivisia kykyjä, erityisesti muistia, voi ylläpitää ja kehittää sekä fyysisellä että psyykkisellä aktiivisuudella. Aktiivisuuden muoto kannattaa kuitenkin valita ikäihmisen omien kiinnostuksen kohteiden ja elämäntilanteen mukaan. (Siltala, 2013, s. 81.)

### 3 IKÄIHMISET JA HENGELLISYYS

Määritelmään ikäihminen voi mahtua ihmisen elämästä 40 vuotta. Siihen sisältyy kolmatta ikää elävät kohta eläkkeelle jäävät ikäihmiset sekä neljännen iän vanhukset (Piepponen, 2020, s. 6). Ikäihminen käsitteelle on olemassa monta synonyymia, joita ovat esimerkiksi vanhus, seniori ja ikääntynyt. Mikään näistä käsitteistä ei kuitenkaan kerro tarkalleen esimerkiksi sitä, minkä ikäisiä nämä ”ikäihmiset” ovat. Lisäksi eri ikäryhmät ajattelevat vanhuudesta eri tavalla.

lääkäiden ihmisten oma kokemuksellinen käsitys vanhuudesta on noussut yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä vanhuutta tutkittaessa vasta aivan viime vuosina. Todellisen vanhenemisen kuvaamiseen ei riitä kulttuurinen kuva vanhuudesta tai ikääntyneen ihmisen elämän seuraaminen, vaan siihen tarvitaan ikääntyneen ihmisen oma subjektiivinen kuvaus. Jokaisella on oma yksilöllinen kokemus iästään, identiteetistään ja vanhuuden kokemuksesta. (Heikkinen, 2008, s. 214.)

Hengellisyden määritelmä on laajentunut ja monipuolistunut. Hengellisyydestä ei ole olemassa yhtä yleistä selitystä, vaan lopulta yksilö itse määrittää mitä hengellisyys hänelle merkitsee. Hengellisyyttä syventävänä tekijänä ei ole ikä itsessään vaan elämän mukanaan tuomat käännteet, kuten terveydentilaan liittyvät muutokset, lähestyvä kuolema ja sosiaaliset menetykset. (Forlenza & Vallada, 2018.)

#### 3.1 Hengellisyden ylläpito

Ihmisyden osa-alueisiin kuuluu hengellisyys ja yksi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lähteistä on hengellinen toimintakyky. Hengellisyyttä on yksilön kokemana maailmankatsomus tai vakaumus, jonka avulla ihminen kokee yhteyttä suurempaan kokonaisuuteen. Ikääntyessään ihmisen tarve filosofointiin ja hengelliseen tarkasteluun kasvaa. Tutkiskelu kohdistuu usein minään, oman elämän merkittävyyteen ja Jumalayhteyteen, (Räsänen, 2018, s. 32.) Hengellisyys ja hengellisen hyvinvoinnin tukeminen ovat tärkeä osa vanhustyötä. Tärkeimpänä

hengellisyydessä voidaan pitää vierelle asettautumista ja yhdessä kulkemista. Vanhustyössä hengellisyydestä voidaan puhua vanhusten sielunhoitona, jonka perustana on kristillinen usko. Vanhusten sielunhoidossa keskeisiä asioita voivat olla esimerkiksi virret ja muut hengelliset laulut sekä yhdessä rukoilu. (Sariola, 2011, s. 91–94.)

Hengellinen elämä kaipaa ylläpitoa. Kristillisen hengellisyyden ytimessä on rukous. Rukous on Jumalan ja ihmisen välistä keskustelua, joka jatkuessaan syventää luottamusta Jumalaan. Rukouksessa ihminen avaa sisimpiä ajatuksiaan sanoin tai äänettömin huokauksin. Rukous on yhteyttä ja pysähtymistä Luojan eteen. Rukoustapoja on erilaisia ja rukoilla voi yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Häyrynen, 2003, s. 259–260.) Kun kristillisen hengellisyyden ydin on rukouksessa, on sen alusta Raamatussa. Raamatun perusteella Jumalan sana ilmenee kahdella tavalla, sekä puhuttuna että kirjoitettuna tekstinä ja ihmiseksi tulleen Jeesus Nasaretilaisena. Raamattu onkin kristitylle sekä pyhä että inhimillinen kirja. Raamatun tekstien avulla ihminen hakee ja kuuntelee Jumalan puhetta. Raamatusta kristitty etsii mallia oikein elämiseen, käytännön ohjeita henkilökohtaiseen elämään sekä tapaan kohdata ja kohdella muita. (Veijola, 2003, s. 197, 209.)

### 3.2 Ikäihmisten pyhäkoulu

Pyhäkoulu tarkoittaa seurakunnan järjestämää, lapsille suunnattua pienimuotoista toimintaa, joka muistuttaa jumalanpalvelusta. Pyhäkoulun tarkoitus on kasvattaa seurakunnan jäseneksi kastettu lapsi seurakunnan yhteyteen, jumalanpalveluselämään ja yhteiseen uskoon. Pyhäkoulussa lapsille opetetaan raamatunkertomuksia, hiljentymistä sekä hengellisyyttä. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Pyhäkoulun lähtökohtana voidaan pitää lähetyskäskyä. Jeesus antoi seuraajilleen tehtävän kastaa ja opettaa (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 28: 18–21). Pyhäkoulu on yksi tapa toteuttaa opetustehtävää ja yhteisöllistä kristillisyyttä. Suomessa lasten pyhäkouluja on toteutettu 1700-luvulta asti (Ahtiainen, 2011, s. 38). Evankelis-luterilaisessa kirkossa pyhäkoulu on suunnattu yleensä vain lapsille, minkä vuoksi ikäihmisten pyhäkoulu on uusi käsite.

Pyhäkoulu on kuin pieni juhla. Tässä pienessä ikäihmisten juhlassa on tilaa ilmasta tunteita, kokea yhteyttä, muistella ja hiljentyä sanan äärelle. Lyhyeen ja yksinkertaiseen ikäihmisten pyhäkouluun voi olla helpompi tulla, jos esimerkiksi kirkon jumalanpalvelukseen on vaikeaa mennä tai niihin ei jaksakaan enää osallistua. Pyhäkoulua ohjaava on keskeisessä roolissa olemalla läsnä, kuuntelemalla ja tuomalla yhteisen pyhän kokemuksen lähelle. Pyhää hetkeä voidaan havainnollistaa tekemällä ristinmerkin, liittämällä kädet yhteen, sytyttämällä kynttilän tai tuomalla teemaan sopivaa rekvisiittia (Issakainen, 2005, s. 99–103).

Aihepiiriimme läheisesti liittyvistä aiheista on tehty useampikin opinnäytetyö ja muutamia kristilliseen kasvatukseen liittyviä teoksia. Aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä ovat muun muassa Materiaalipaketti Kutinan seurakunnan pyhäkouluun (Paukkala, 2020), Pyhäkoulunopettajan opas (Ahvenainen, 2018) ja Pyhä hetki materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin (Kuha ym., 2018). Ohtamaa ym. (2008) ovat tehneet kristilliseen kasvatukseen liittyvän teoksen, Lapsi on osallinen: kirkon varhaiskasvatuksen kehittämisen asiakirja. Perehdyttyämme aiheeseen, huomasimme että valmista pyhäkoulumateriaalia ikäihmisten ryhmälle ei ole, eikä aihetta tästä näkökulmasta ole vielä tutkittu.

## 4 PYHÄKOULUJEN SISÄLTÖ

Yksi ihmisen perustarpeista on itsensä kokemisen tunne, jonka voi löytää luovuuden avulla. Luovuus voi olla merkittävässä asemassa esimerkiksi erilaisten elämäntilanteiden ratkomisessa sekä kykyyn nähdä asiat uudesta näkökulmasta. Luovuuden kipinä on istutettu meihin jokaiseen, mutta yhteyttä siihen on tärkeää vahvistaa säännöllisesti, sillä elämän vastoinkäymiset voivat kadottaa kyvyn luovaan ajatteluun. Ihminen tarvitsee vuorovaikutusta toisiin ihmisiin ja juuri siinä luova toiminta on tärkeässä asemassa, sillä luovuuden kautta voimme kokea yhteyttä toisiimme ja omiin tunteisiimme. (Karjalainen, 2019, s. 11–12.)

Kumari ja Sangwan (2020) toteavat tutkimuksessaan, että kaikille uskonnoille tyypillistä on ihmisen pyrkimys päästä lähemmäksi Jumalaa. Hengellisen elämän hoitaminen muuttuu ikääntyessä yhä tärkeämmäksi asiaksi. Tutkimus osoitti, että parhaita ikäihmisten hengellisen elämän hoitamisen keinoja ovat vapaaehtoistyö, luontoyhteys, mietiskely/meditointi, yhdessä rukoilu, muistelu, musiikki, tanssi, jooga, lukeminen/kirjoittaminen, taide/käsityöt ja katse/kosketus. Tähän tutkimustulokseen nojautuen teimme valintoja ikäihmisten pyhäkoulujen sisältöihin, menetelmiin ja teemoihin liittyen.

### 4.1 Luovat menetelmät

Musiikin kuunteleminen muiden kanssa tuottaa vahvan yhteisöllisyyden kokemuksen. Tämä musiikillinen yhteisöllisyys voi sekä vahvistaa omia voimavaroja että tuoda kuuntelijoille positiivista energiaa. Musiikista nauttiminen on kaikenikäisten oikeus. Lasten lailla myös aikuiset ja ikäihmiset voivat päästä musiikin avulla leikin ja mielikuvituksen maailmaan. Musiikki voi toimia myös tärkeiden elämäntilanteiden vahvistajana. Ihmiset kaipaavat musiikkia avukseen esimerkiksi lohduttamaan, kun läheistä saatetaan viimeiselle matkalle. (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 27–34.)

Musiikin lailla myös taide voi herättää monenlaisia tunteita. Taide tuo elämään iloa ja kohentaa siten mielialaa. Taiteen tekeminen ja siitä nauttiminen lisää hyvinvointiamme ja sen vaikutukset terveyteen ovat positiivisia. Taiteen tekemisen kautta voi kokea osallisuutta johonkin yhteisöön, mikä puolestaan vähentää yksinäisyyttä. Taiteen katsominen ja tekeminen vaikuttaa usein positiivisesti muisti- ja ajattelutoimintoihin sekä muiden arjen toimintojen sujuvuuteen. (Rinne, 2019, s. 290–291.)

Suurin osa tämän hetken ikäihmisistä on tottunut oleskelemaan ja liikkumaan luonnossa jo pienestä pitäen, minkä vuoksi luonto on yhä heille tärkeä. Luonto on ollut heille paikka, missä on marjastettu, kalastettu, tehty kotitöitä tai muuten vain ulkoiltu. On tutkittu, että luonnolla on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin, esimerkiksi stressin ja masennuksen vähentämisessä. Luonnossa liikkuminen on jokaisen ihmisen oikeus. (Suomi, 2019, s. 280–282.)

Muistelu on tärkeä osa ihmisten arkea. Muistelun avulla voi oppia ymmärtämään omaa elämää ja sen avulla voi palata aina uudestaan oman elämän merkittäviin tapahtumiin. Erityisesti ikäihmisillä voi olla halu jakaa omia elämän kokemuksiaan muiden kanssa, sillä muistelun avulla voi kertoa muille tärkeitä asioita itsestään. Muistelulla on myös paljon muitakin huomattavia vaikutuksia hyvinvointiin, kuten kognitiivisten taitojen ylläpitäminen. Muistellakseen ihminen joutuu pohdiskelemaan, pääättelemään, yhdistelemään ja sanoittamaan asioita, mikä kehittää muistia. Suurin merkitys ikäihmisten muistelussa voi olla sen sosiaalinen merkitys. Toisten kiinnostus omia muistelmia ja kertomuksia kohtaan vahvistaa ihmisen omanarvontunnetta sekä auttaa ymmärtämään ja hyväksymään omaa elämää ja elämänvaiheita. (Kotkajuuri, 2019, s. 76.)

Nykyään ymmärretään kuinka suuri vaikutus liikunnalla ja liikkumisella on ikäihmisten hyvinvointiin, terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää liikkumiskyvyn ylläpitämisen lisäksi myös mielen hyvinvoinnille ja aivoterveydelle. Kyky liikkua mahdollistaa ikäihmisille itsemääräämisoikeutta, kykyä sosiaalisiin suhteisiin sekä hyvään elämänlaatuun. Liikunta on ihmiselle yhtä tärkeää kuin uni tai ravinto. Liikunnan avulla voi myös hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä sekä vastustaa alttiutta

sairauksille. Liikkumattomuus voi edistää sosiaalisten suhteiden hiipumista sekä virikkeiden puutetta. (Karvinen, 2019, s. 110–111.)

## 4.2 Teemat

Jokainen meistä vanhenee. Jossakin vaiheessa jokaisen täytyy hyväksyä vanheneminen, jolloin joutuu irtautumaan entisestä ja vastaanottamaan tulevaa. Kaiken tämän hyväksymisen jälkeen ihminen voi tuntea itsensä entistä kokonaisemmaksi. Silloin ihminen kykenee arvostamaan sitä mitä on. (Zijlstra, 1995, s. 84.) Ikääntyminen tuo tullessaan erilaisia sairauksia ja heikentää toimintakykyä, mutta samalla voimavarat, erilaiset taidot ja elämän myötä saatu viisaus ovat kasvaneet. Ikääntyminen voi siis aiheuttaa negatiivisten toimintojen vastapainoksi myönteisiä tunteita ja toimintoja. Yleisen harhaluulon mukaan ajatellaan, että ikäihmiset ovat hauraita ja heitä pitää suojella voimakkailta tunteilta, sillä heidän tunteensa ovat latistuneet iän myötä. Näin ei kuitenkaan ole, sillä esimerkiksi tunteiden säätely vain vahvistuu iän myötä. (Suomen Mielenterveys ry, 2019, s. 24, s. 45.)

Rakkauden kipinä syntyy ihmisellä jo vauvana kiintymyksellisessä vuorovaikutuksessa omien vanhempien tai huoltajien kanssa. Myöhemmät elämänvaiheet täydentävät ja kehittävät rakkauden kokemista aina vanhuuteen ja kuolemaan asti. Rakkauteen liittyvä antamisen ja vastaanottamisen kyky opitaan siis jo hyvin pieninä. Niin pienet lapset, kuin aikuiset ja ikäihmisetkin tuntevat rakkautta samantaisista asioista, joita ovat muun muassa tunteet, katseet ja kosketukset. (Siltala, 2013, s. 111–112.) Räsänen (2019, s. 26) kirjoittaa artikkelissaan, että kosketus on osa vuorovaikutusta ja näin ollen kuuluu ihmisen elämään. Hän painottaa vielä, että kosketus on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Kosketuksen positiivisia vaikutuksia voivat olla Räsäsen mukaan stressin väheneminen, sykkeen laskeminen, verenpaineen aleneminen, kivun lievittyminen sekä immuniteetin vahvistuminen. Kosketus voi kertoa myös huolenpidosta, hoivasta ja hellyydestä (Vilen ym., 2008, s.334).



Kiitollisuus on harjoiteltavissa oleva positiivinen tunnetila ja se on hyvä vastalääke kielteisille tunteille (Mattila, 2018). Kiitollisuuden tunne voi syntyä esimerkiksi silloin, kun otamme vastaan jonkin teon tai lahjoituksen. Kiitollisuuden tunteminen kertoo siitä, että osaa arvostaa sitä mitä on, eikä pidä asioita itsestäänselvyytenä. Kiitollisuuden tunne on hyödyllinen kaikille ja sitä voi tuntea myös itseään kohtaan. Kyky tuntea kiitollisuutta ehkäisee stressaavia elämäntilanteita sekä suojaa kriisien keskellä. Se voi myös vahvistaa sosiaalisia suhteita. Kiitollisuuden kokemista voi ja kannattaa harjoitella esimerkiksi pohtimalla säännöllisesti, mistä asioista on kyseisellä hetkellä kiitollinen. (Suomen Mielenterveys ry, 2019, s. 59.)

Huovinen (2018, s. 185–188) kirjoittaa, että anteeksi sanaan liittyy kolme vaikeaa asiaa: anteeksi pyytäminen, anteeksi antaminen ja anteeksi saaminen. Anteeksi pyytäminen on vaikeaa, sillä se koettelee itsetuntoa. Silloin joutuu myöntämään itsellensä, että on tehnyt jotain väärää tai itsekästä, jota täytyy pyytää anteeksi. Anteeksi pyytäminen voi tuntua niin nöyryyttävältä, että väärin tehdyn asian haluaisi vain unohtaa ja piilottaa. Anteeksi pyytäminen kertoo katumuksesta ja toisen ihmisen kunnioittamisesta.

## 5 TARKOITUS JA TAVOITE

Tarkoituksenamme on koota ikäihmisten parissa työskenteleville Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöille valmis materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkoulujen toteuttamiseen. Materiaalipaketti koostuu kymmenestä ohjauskerrasta. Jokainen ohjauskerta on itsenäinen kokonaisuus ja rakenteeltaan kaksiosainen. Yksittäinen pyhäkoulukerta jakaantuu hengellisen aiheen käsittelyyn ja keskusteluun. Materiaalipaketti sisältää pyhäkoulun ohjaamiseen tarvittavan materiaalin, sekä kunkin pyhäkoulun teemaan liittyvän ohjatun keskusteluosion. Pyhäkoulua ohjaava voi ryhmäläisten jaksamisen ja kunnon huomioiden valita käyttääkö hän pelkästään aiheen käsittelyosaa vai koko pyhäkouluaineistoa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää ikäihmisten pyhäkouluja ja tarjota Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöille valmis pyhäkoulumateriaalipaketti keventämään pyhäkoulujen ohjaamiseen liittyvää työtä. Valmiit pyhäkoulumateriaalit vapauttavat diakoniatyöntekijöiden ajan suunnittelusta toteuttamiselle ja ikäihmisten kohtaamiselle. Pyhäkoulujen sisältöjen suunnittelussa on huomioitu Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöiden toiveet ja kuultu ikäihmisten terveiset diakoniatyöntekijöiden kertomina. Materiaalipaketti kymmeneen pyhäkouluun tarjoaa suunnitellun kokonaisuuden, jota kuitenkin voi muokata ja soveltaa tilanteen ja ryhmäläisten mukaan. Materiaaleista löytyy valmiita hartauksia, rukouksia, keskustelupohjia ja menetelmiä ikäihmisten pyhäkoulutoteutuksia varten. Ikäihmisten pyhäkoulu mahdollistaa yhteisen pyhän äärelle kokoontumisen ja hengellisen hetken toteutumisen.

## 6 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Rovaniemen seurakunnan diakoniatyö. Opinnäytetyömme tuote on suunnattu Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöiden käyttöön. Tuotteemme kohderyhmä on diakoniatyön asiakkaina olevat ikäihmiset. Toimintaympäristönä on seurakunnan diakoniatyön kenttä.

Rovaniemen seurakunta on Suomen neljänneksi suurin seurakunta. Vuoden 2021 Suomen seurakuntien jäsenmäärätilaston mukaan Rovaniemen seurakunnan jäsenmäärä on 46 300. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.). Rovaniemen seurakunta mainostaa verkkosivullaan, että he tarjoavat kattavan palveluverkoston elämän suurimpiin hetkiin, niin iloihin kuin suruihin. Heillä on myös laaja diakoniatyön kenttä. Johtavan diakonin lisäksi seurakunnassa on 11 diakonia, joista jokaisella on oma aluetyönsä. (Rovaniemen seurakunta, i.a.)

Diakoniatyön tarkoituksena on auttaa erityisesti niitä ihmisiä, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Diakoniatyö perustuu kristilliseen rakkauteen. Diakoniatyöntekijän tulee hallita hengellinen työ, diakoninen asiakastyö, kirkon organisaatio- ja kehittämisosaaminen sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen. (Helin ym., 2010, s. 13 & 40.)

Opinnäytetyömme tuote on yksittäinen lisätyökalu olemassa olevaan diakoniatyön toimintaan. Idea materiaalipaketista ikäihmisten pyhäkouluun syntyi kiinnostuksestamme aiheesta kohtaan. Tarjosimme ideaa Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöille, jotka idean esittelyn jälkeen kiinnostuivat aiheesta ja totesivat materiaalipaketin olevan erittäin kaivattu ja hyödyllinen heidän työssään.

## 7 PYHÄ LÄHELLÄSI PROSESSIN KUVAUS

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on luonteeltaan käytännönläheinen. Suunnittelu, toteutus ja arviointi kohdistuvat uuden toiminnan järjestämiseen tai sen ohjaamiseen ja opastamiseen. Usein tuotekehittelyn tuloksena, produktiona, luodaan uudenlainen tuote tai palvelu. (Karjalainen ym., 2020.) Olemme käyttäneet kehittämistyötämme tukevia tutkimustyön menetelmiä. Aiheen teoriatietoon paneutuminen ja kirjallisuuteen tutustuminen tuki tutkimustamme, laajensi tietopohjamme ja ymmärrystämme kehittämisprosessin kulusta lisäten kehittämistyömme luotettavuutta. (Kananen, 2014, s. 98–99.) Kehittämisprosessin eri vaiheissa olemme reflektoineet ja tarkastelleet oppiamme asioita, kokemuksiamme ja työskentelyämme. Olemme tuoneet esille myös mahdolliset tutkimuksen puutteet ja kehittämisen kohteet.

Prosessoidessamme kehittämispainotteista opinnäytetyötä huomioimme lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Laki pyrkii tukemaan ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja itsenäisyyttä (L 980/2012). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026 huomioi osaltaan vanhenevan väestön ja ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen (Suomen ev.lut. kirkko, 2020).

### 7.1 Pyhäkoulumateriaalin suunnittelu

Yksi aitoon toimintaympäristöön soveltuva menetelmä on havainnointi. Havainnointi tarjoaa tietoa ihmisten käytöksestä ja tilanteen tapahtumista. (Ojasalo ym. 2015, s. 114–115.) Opinnäytetyömme idea syntyi kesällä 2019, kun toinen meistä toteutti muutaman pyhäkoulu kerran ikäihmisten parissa Rovaniemen seurakunnassa kesädiakonina työskennellessään. Näiden pyhäkoulujen aikana havainnoidut asiat kehittyivät lopulta mielessä ideaan kyseisestä opinnäytetyöstä. Projekti lähti liikkeelle syksyllä 2020 yksilötyönä, mutta vuoden 2021 alussa mukaan liittyi toinen opiskelija.

Ensimmäinen vaiheemme oli idean esittäminen opettajille ja yhteistyökumppanillemme. Sen jälkeen aloimme yhdessä suunnitella ja rajata työtä, miksi, milloin, kenelle ja mitä aiomme tehdä. Asetimme suunnittelun alussa opinnäytetyön sisällölle ja aikataululle selkeät raamit kohderyhmän ja diakoniatyöntekijöiden toiveita kuunnellen. Rajat auttoivat pitämään työmäärän kohtuullisena ja suunnittelemaan ajankäyttöä realistisesti. Suunnittelun ohessa pidimme Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kanssa palaverin vapaalla aivoriihimenetelmällä, jonka ideana oli kuulla kaikkien osapuolten toiveita ja ehdotuksia materiaalipaketin sisällöstä. Aivoriihen vaiheita olivat aiheeseen lämmittely, vapaa ideointi ja ideoiden valinta. (Ojasalo ym., 2015, s. 161.) Kehittämämme tuotteen tarpeeseen vastaavuuden kannalta yhteinen aivoriihi diakoniatyöntekijöiden kanssa oli erittäin antoisa ja prosessin etenemiselle tärkeä.

Pyhä lähelläsi -materiaalipakettia tehdessämme pohdimme ikäihmisten tarpeita ja toimintakykyä useasta eri näkökulmasta. Keskustelimme kumpikin lähipiirimme ikäihmisten kanssa ja kysyimme heiltä, mitä he toivoisivat ikäihmisten pyhäkoulujen ja virikkeiden aiheiksi. Lopullisiin valintoihin pyhäkoulujen teemoista ja sisällöistä vaikutti merkittävästi tutkittu tieto kustakin menetelmästä ja niiden sopivuudesta kohderyhmällemme. Pyrimme siihen, että materiaalit ovat mahdollisimman selkeitä ja yksinkertaisia, mutta samalla ikäihmisiä kiinnostavia ja ajankoh-  
taisia.

Kun olimme keränneet riittävästi teoretietoa sekä ikäihmisten ja diakoniatyöntekijöiden toiveita, aloitimme materiaalien tuottamisen. Teimme ensin Wordiin 10 pyhäkoulupohjaa, joihin aloimme rakentaa samalla kaavalla eri aiheita työstäviä pyhäkouluja.

## 7.2 Pyhä lähelläsi -materiaalipaketti

Pyhä lähelläsi -materiaalipaketin graafinen suunnittelu on toteutettu Canva kuvankäsittelyohjelmalla (Canva, i.a.). Sen avulla saimme luotua ulkoasultaan visuaalisesti selkeän, jäsennellyn ja selväpiirteisen materiaalipaketin. Materiaalipaketin yksittäiset pyhäkoulut ovat helposti tulostettavissa yhteistyökumppanimme toiveiden mukaisesti.

Pyhä lähelläsi -materiaalipaketti koostuu kymmenestä eri aiheisesta pyhäkoulu-kerrasta. Materiaalipaketin ohjeet ja tekstit on tarkoitettu pyhäkoulun ohjaajalle. Jokaisella pyhäkoululla on oma värimaailma erottamassa pyhäkoulukertoja toisistaan. Teksteissä käytetty fontti on helposti luettava ja selkeä Open Sans Light.

Pyhäkoulut ovat ryhmätoimintaa, jonka osallistujamäärät voivat vaihdella. Ryhmän ohjaajana toimii seurakunnan diakoniatyöntekijä. Tuttuuden ja turvallisuuden tunteen lisäämiseksi pyhäkoulut toteutetaan pääsääntöisesti saman peruskaavan mukaan: tervetulotoivotus, kynttilän sytytys, aiheen esittely, virsi, rukous, Raamatun teksti, virsi, Raamatun teksti, keskustelu/toiminta, rukous, virsi, muistolause ja kynttilän sammutus. Erilaisia muistoja herättäviä esineitä ja kuvia hyödynnetään pyhäkoulujen toteutuksissa. Tutut virret ja rukoukset auttavat ryhmäläisiä osallistumaan ja antavat heille onnistumisen kokemuksia. Pyhäkoulujen ajankohtaisilla ja ikäihmisiä kiinnostavilla aiheilla sekä niiden käsittelytavoilla olemme pyrkineet lisäämään osallistujien päiviin iloa, toivoa ja kokemusta oman elämän merkittävydestä.

Jokainen pyhäkoulu koostuu kahdesta osasta, hartaudesta ja keskustelusta/toiminnasta. Osat linkittyvät toisiinsa niitä yhdistävän aiheen avulla, mutta ne ovat silti itsenäisiä ja toimivat sekä yhdessä että erikseen. Diakoniatyöntekijä voi kohderyhmän huomioiden käyttää pelkästään hartausosan tai keskustelu-/toimintaosan tai käyttää molempia.

Kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstämme ei aiheudu ylimääräisiä kuluja työelämän yhteistyökumppanille. Pyhäkoulujen toteutuksissa käytetään seurakunta-

työssä yleisesti käytettäviä materiaaleja ja tarvikkeita esimerkiksi Raamattua, virsikirjoja ja perus askarteluvälineitä. Pyhä lähelläsi -materiaalipaketin sivujen tulostaminen onnistuu tavallisella tulostimella.

### 7.3 Teemojen ja luovien menetelmien valinta

Materiaalia luodessamme otimme huomioon musiikin tärkeyden ikäihmisille. Pyrimme pitämään pyhäkoulujen tekstiosuuden pienenä antaen tilaa virsien laulamiseksi. Jokainen pyhäkoulukerta sisältää vähintään kolme teemaan sopivaa virttä ja lisäksi yksi pyhäkoulukerta kietoutuu kokonaan musiikin ympärille. Edellä mainitussa pyhäkoulussa on virikkeenä musiikkiin liittyvä tietokilpailu tai vaihtoehtoisesti toivevirsien osuus. Pyhäkoulumateriaalissamme pohdimme taidetta Raamatun, musiikin ja rukousten kautta sekä annamme osallistujille mahdollisuuden toteuttaa itseään askartelun avulla. Luonto-osuudessa olemme puolestaan yhdistäneet luonnon ja muistelun. Virikemateriaalina on luontoaiheisia kysymyksiä, joiden avulla jokaisella on mahdollisuus kertoa omista luontokokemuksistaan. Muistelu teemaan valitsimme virikkeeksi kuvakortit. Ikäihmisten parissa työskennellessämme huomasimme, että kuvien kautta omien muistojen ja tunteiden kertominen toisille on helppo ja pidetty tapa tutustua sekä itseensä että muihin. Pyhäkoulumateriaalissamme on myös liikunta- ja hyvinvointiosuus, jossa on Raamatusta ammennettua tietoa liikunnan tärkeydestä sekä liikunnallisia rukouksia ja ikäihmisille soveltuva jumppa, joka kehittää voimaa ja tasapainoa.

Arvokas ikääntyminen on paitsi yhden pyhäkoulumme teema, mutta myös koko opinnäytetyötämme kantava ajatus. Pyrimme tekemään pyhäkouluista sellaisia, jossa jokainen ajatus ja toiminta tukisivat hyvää vanhuutta ja arvokasta ikääntymistä. Yhden pyhäkoulukerran teemaksi valikoitui rakkaus. Tämä teema nousi toivotuksi aiheeksi keskusteluissa lähipiirimme ikäihmisten kanssa. He pohtivat miksi ikäihmisten rakkaudesta pitäisi vaieta, sillä kaikenikäiset kaipaavat huomiota, rakkautta ja kosketusta. Rakkausteemainen pyhäkoulu sisältää rentoutusharjoituksen, jossa parin kanssa vuorotellen hierotaan toista esimerkiksi hierontapallolla tai tennispallolla. Näin jokainen saa halutessaan tuntea kosketuksen

tärkeyden. Pyhäkoulussa pohditaan myös kiitollisuutta ikäihmisten näkökulmasta. Kiitämme Jumalaa tähänastisesta elämästä ja sen tapahtumista, niin hyvistä kuin huonoistakin. Lopuksi jokainen saa miettiä viisi asiaa, joista on juuri tänään kiitollinen. Valitsimme yhdeksi pyhäkoulun aiheeksi anteeksiantamisen ja sovinnon. Pyhäkoulussa pohdimme näitä anteeksiantamiseen ja -pyytämiseen liittyviä haasteita ja opettelemme päästämään irti vihasta ja katkeruudesta antamalla anteeksi.

#### 7.4 Materiaalipaketin arviointi

Arviointia varten käytimme kahta eri menetelmää, pilotointia ja palautekyselyä. Pilotoinnissa tuotetta tai palvelua kokeillaan kohderyhmälle sen oikeassa ympäristössä. Lähetimme yhden valmiin pyhäkoulumateriaalin sekä palautelomakkeen yhteistyökumppanillemme Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöille, joista neljä testasi sitä omissa kerhoissaan tai toiminnoissaan. Palautekysely sisälsi sanallista, numeraalista ja toiminnallista palautetta sekä kehittämisideoita pyhäkouluun osallistuneilta ja diakoniatyöntekijöiltä (Liite 1. Kyselylomake). Purimme heiltä saamamme palautteet ja niiden pohjalta muokkasimme materiaaleja.

Numeraalisen palautteen perusteella pyhäkoulun kokonaisarvosanaksi annettiin 13/15, materiaalin hyödyllisyys diakoniatyöntekijöille sai arvosanaksi täydet 15/15 ja pyhäkoulun rakenne ja pituus sai arvosanan 13/15. Osallistujat antoivat palautteensa toiminnan kautta, asettamalla värillisen helmen palauteastiaan. Vihreä helmi tarkoitti osallistujan mielestä onnistunutta pyhäkoulua, keltainen helmi merkitsi sitä, että pyhäkoulussa oli sekä hyvää että huonoa ja punainen helmi puolestaan tarkoitti sitä, että osallistuja ei pitänyt pyhäkoulusta tai se ei ollut muuten onnistunut. Vihreitä helmiä annettiin 27/30, keltaisia 3/30 ja punaisia helmiä 0/30.

Saimme paljon myös sanallista palautetta sekä osallistujilta että työntekijöiltä. Kehittämisehdotuksina oli mm. seuraavia asioita: termiä vanhus ei koettu sopivana



kuvaamaan vanhempaa henkilöä, tilalle ehdotettiin mieluummin käsitettä ikäihminen. Rakenteeseen toivottiin selkeyttä, erityisesti värikoodien avulla. Työntekijät toivoivat myös sitä, että kaikki pyhäkoulun toteuttamiseen tarvittavat materiaalit ja rekvisiitat olisi listattu kyseisen pyhäkoulun sivun alkuun. Yksi pyhäkoulun osallistujista toivoi, että pyhäkouluun voisi lisätä jotain perinteistä ja lapsuuden pyhäkouluista tuttua.

Positiivisina asioina osallistujat kokivat, että pyhäkoulu oli jopa terapeutin avatessaan sellaisia lukkoja, joista ei muuten tulisi puhuttua. Pyhäkoulu koettiin myös mielenkiintoiseksi ja monipuoliseksi. Pyhäkoulun lopussa jaettava muistolause sai erityiskiitoksen. Kokonaisuudessaan osallistujat pitivät pyhäkoulusta ja sen rakenteesta paljon. Työntekijät pitivät erityisesti siitä, että materiaali on mukava ja helposti muokattavissa oleva työväline kaikenlaisiin kerhoihin ja ryhmiin. Erään työntekijän sanallinen palaute oli: "Odotan innolla koko kymmenen kerran pakettia!".

Näiden palautteiden ja kehittämissuositusten avulla kokosimme valmiin materiaalityypin (Liite 2. Pyhä lähelläsi -materiaalityppi ikäihmisten pyhäkouluun). Toiveiden mukaan toteutimme materiaalityypin värikoodein, eli jokainen pyhäkoulun osa, esimerkiksi virsi, Raamatun kohta ja rukous ovat selkeästi omissa laatikoissaan värikoodien avulla. Vanhus käsitteen vaihdoimme ehdotuksen mukaan käsitteeksi ikäihminen. Listasimme toiveiden mukaan tarvittavat materiaalityypit ja rekvisiitat selkeästi omaan laatikkoon pyhäkoulukerran alkuun.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämistyö sosiaalialalla tähtää hyvinvoinnin lisäämiseen sekä sosiaalisten verkostojen vahvistamiseen. Eettinen tarkastelu on alusta asti mukana kehittämisprosessissa. Eettisyyden pohjalta mietitään, onko kehittämiselle tarvetta ja kenen tai keiden hyvinvointia kehittämistyö edistää. Lisäksi pohditaan käytettävien menetelmien eettisyyttä ja raportoinnin toteutusta. Raportointi esittää aidot kehittämistyön tulokset tarkasti ja totuudellisesti. Kehittämistyön aikana noudatetaan sovittuja aikatauluja ja laadittuja sopimuksia. (Heino & Pekonen, henkilökohtainen tiedonanto 4.10.2021.)

Perusta kehittämistyömme aiheelle oli työelämälähtöinen. Pyhä lähelläsi -materiaalipaketista hyötyvät Rovaniemen seurakunnan diakoniatyöntekijät sekä pyhäkouluihin osallistuvat ikäihmiset. Työntekijöillä on käytettävissään valmiiksi suunniteltu ikäihmisille suunnattu pyhäkoulukokonaisuus, joka tukee arvokkaan vanhuuden toteuttamista ja hengellistä työtä. Kehittämistyömme monipuolisten pyhäkoulujen avulla ikäihmisille tarjoutuu mahdollisuus osallistua hengelliseen ryhmätoimintaan sekä vahvistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia. Pyhäkouluissa toimitaan hyvien tapojen mukaisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen sekä annetaan tilaa erilaisuudelle ja ainutlaatuisille elämäkokemuksille (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry, i.a.).

Vastuullisuus, huolellisuus ja rehellisyys ovat ohjanneet kehittämistyömme suunnittelua, toteutusta ja kirjoitustyötä. Tieteellisen käytännön vastuun mukaisesti olemme perehtyneet lähdekriittisesti kirjallisuuteen ja erilaisiin materiaaleihin kootessamme teoreettista tietoa. Tiedon luotettavuuden takaamiseksi olemme käyttäneet sisällöllisesti toisiaan tukevia lähteitä. Digitaalisen tiedon keräämisessä olemme huomioineet verkkosivujen tunnettuuden, ajantasaisuuden ja luotettavuuden. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, i.a.) Olemme ottaneet huomioon tutkimustyössämme tarkkuuden ja avoimuuden sekä kunnioittaneet muiden tutkijoiden työtä tekijänoikeuslakiin perustuen (L 404/1961) merkitsemällä lähdeviitteet ja lähdeluettelot asianmukaisesti.

Ennen aineiston keräämistä ja menetelmien käyttöä olemme tehneet työelämän yhteistyökumppanimme Rovaniemen seurakunnan diakoniatyön kanssa opinnäytetyösopimuksen. Olemme olleet heidän kanssaan dialogissa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja huomioineet ideat, ehdotukset ja palautteen. Sekä diakoniatyöntekijöillä että pyhäkouluihin osallistuvilla on ollut mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua vai olla osallistumatta tutkimukseen. Anonyymiuden varmistamiseksi osallistujilta ei ole kerätty mitään henkilötietoja. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosta, 2019.)

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteita katsoessa koemme, että olemme onnistuneet työsämme. Tarkoituksena oli luoda ikäihmisille suunnattu pyhäkoulumateriaalipaketti, jonka tavoitteena oli kehittää ikäihmisten pyhäkouluja, sekä keventää diakoniatyöntekijöiden työtä tarjoamalla heille valmis materiaali pyhäkoulun ohjaukseen. Jo tähän mennessä saamamme palautteen myötä uskomme, että kehittämämme tuote oli erittäin kaivattu ja onnistunut työväline diakoniatyöhön.

Opinnäytetyön raportti on osoitus ammattitaidostamme ja osaamisestamme sekä sosionomin tehtävissä että kirkon diakoniatyössä. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, joka kirjoitetussa muodossa selittää tutkimaamme tietoa, kertoo tutkimisprosessin vaiheista ja lopputuloksesta lukijoilleen. Tieteellisen kielen hallinnasta kertoo johdonmukaisuus, argumentointi ja dokumentointi (Kananen, 2012, s. 158–159). Kirjoittamamme tekstin pohjalta lukija saa luotettavaa tietoa ikäihmisille suunnatun pyhäkoulun toteutuksesta, sen onnistumisista ja parannusehdotuksista.

Tuotteellamme on kaksi kohderyhmää, diakoniatyöntekijät ja pyhäkouluihin osallistuvat ikäihmiset. Siksi pidimmekin tärkeänä sitä, että molempien kohderyhmien ääni ja mielipiteet kuuluvat palautteessa. Heidän antamansa palautteen pohjalta saimme muokattua pyhäkoulumateriaaleista sopivia sekä työntekijöille että osallistujille. Kyselimme lähipiirimme ikäihmisiltä jo ennen materiaalien suunnittelua heidän toiveistaan pyhäkoulun sisältöön. Jäimme kuitenkin pohtimaan, että olisimmeko voineet ottaa heitä ja muitakin ikäihmisiä aktiivisemmin mukaan pyhäkoulujen suunnitteluun. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet pitää ikäihmisten kanssa samanlaisen aivoriihipalaverin kuin diakoniatyöntekijöiden kanssa. Aivoriihessä ikäihmiset olisivat voineet vapaasti kertoa omia ideoitaan ja toiveitaan pyhäkouluun liittyen. Tällä tavalla olisimme voineet lisätä ikäihmisten osallisuutta ja saada vielä enemmän heidän ääntään ja toiveitaan kuuluviin.

Olemme pohtineet, että opinnäytetyöstämme voi tehdä jatkossa useita eri tutkimuksia tai jatkokehittämistöitä. Tutkimusaiheena voi esimerkiksi olla pyhäkoulujen merkitys ikäihmisen toimintakyvyn ja hengellisen elämän ylläpitämiseen. Yksi tutkimuksellinen lähestymistapa olisi pohtia hengellisen elämän tukemista kotihoidon asiakkaiden, laitosasukkaiden tai omaishoitajien lähtökohdista. Luonteva jatkokehittämisidea opinnäytetyöllemme olisi tutkia Pyhä lähelläsi -materiaalipaketin käyttökokemuksia ja hyötyä diakoniatyöntekijöille.

Meille tuleville diakoniatyöntekijöille ja jo ammatissa oleville opinnäytetyömme antaa tietoa ikäihmisten kohtaamisesta sekä työkalun ryhtyä toteuttamaan ikäihmisten pyhäkouluja. Materiaalipaketin aineistoja voi käyttää sellaisenaan tai muokata omiin tarpeisiin kohderyhmän ja tilanteen mukaan. Ikäihmisten pyhäkoulu toiminnan juurtuessa ja vahvistuessa, pyhäkouluohjaajina voisivat toimivat vapaaehtoiset. Meidän opinnäytetyömme mallilla voidaan koota erilaisia materiaalipaketteja seurakunnan eri kohderyhmille, kuten lapsi- tai päihdetyölle.

Henkilökohtainen tavoitteemme kehittyä erityisesti kerhojen ja tapahtumien suunnittelijoina on mielestämme onnistunut hyvin. Pyhäkoulumateriaalien sisällön ja visuaalisen puolen suunnittelu ja valmistelu on opettanut meille ennen kaikkea sitä, että tällaisen kokonaisuuden toteutus vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä, sinnikkyyttäkin. Meidän on pitänyt tutkia ja pohtia jokaisen rukouksen, Raamatun kohdan, virren ja menetelmän sopivuutta useista eri näkökulmista varmistaen, että lopputulos hyödyttää niin diakoniatyöntekijöitä kuin pyhäkouluun osallistuvia ikäihmisiäkin. Meille tärkeitä asioita ikäihmisille suunnatun materiaalin työstämisessä oli arvokkaan ja kunnioittavan ikääntymisen mahdollistaminen sekä yksilöllisen ikääntymisen huomioiminen. Kaiken tämän rinnalle halusimme tuoda iloa, naurua ja huumoria tuottavia elementtejä. Uskomme, että ammatti-identiteettimme tulevana sosionomi-diakoneina on vahvistunut ja kehittynyt tämän opinnäytetyön tekemisen kautta.

## LÄHTEET

- Ahtiainen, A. (2011). *Maja, pyhäkoulunohjaajan peruskurssi*. Lasten Keskus.
- Ahvenainen, J. (2018). *Pyhäkoulun opettajan opas*. [Opinnäytetyö, Centria-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 27.9.2021  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161559/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6\\_2019\\_Johanna\\_A\\_14\\_3\\_theseus.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161559/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6_2019_Johanna_A_14_3_theseus.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Canva. (i.a.). *Upeaa graafista suunnittelua yhteistyössä ilmaiseksi*. Saatavilla 26.9.2021 <https://www.canva.com/fi/>
- Diakoniatyöntekijöiden liitto ry. (i.a.). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. Saatavilla 12.4.2021 [https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)
- Eloranta, T., & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Forlenza, O., & Vallada, H. (2018). Spirituality, health and well-being in the elderly. *International psychogeriatrics*.
- Heikkinen, R-L. (2008). Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen E. & Rantanen T. (toim.). *Gerontologia* (s. 213–222). Otavan Kirjapaino Oy.
- Heino, T., & Pekonen, E. (2016). Ammattialan kehittämistyön välineet. [PowerPoint-diak]. <https://diakle.diak.fi/>
- Helin, M., Hiilamo, H., & Jokela, U. (2010). *Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa*. Edita Publishing Oy.
- Huhtinen-Hilden, L. (2019). Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa A-L. Karjalainen (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. (s. 21–56). PS-kustannus.
- Huovinen, E. (2018). *Isä meidän*. WSOY.

- Häyrynen, S. (2003). Rukous arjen keskellä. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila, & O. Vatanen (toim.), *Spiritualiteetin käsikirja*. (s. 259-265). Kirjapaja Oy.
- Issakainen, T. (toim.) (2005) *Kotikirkko tutuksi viidellä aistilla, kirkkopedagogiikan opas*. Lasten Keskus.
- Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2014). *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, A.-L. (toim.). (2019). *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Karjalainen, A.-L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. (Diakopetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
<https://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Karvinen, E. (2019). Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa J. Kulmala (toim.), *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. (s. 110–137). PS-kustannus.
- Kotkajuuri, M. (2019). *Rikkaampi rakkaampi arki. Hoitajan kirja elämänmakuiseen ja toiminnalliseen arkeen*. Eräsalon kirjapaino.
- Kuha, H., Manninen, P., & Ervasti, T. (2018). *Pyhä hetki materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146415/Ervasti\\_Tarja\\_Kuha\\_Heli\\_%20Manninen\\_Paula.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146415/Ervasti_Tarja_Kuha_Heli_%20Manninen_Paula.pdf?sequence=1)
- Kumari, A., & Sangwan, S. (2020). Importance of spirituality in the life of elderly. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11(4–6), 173–175.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=146000074&lang=fi&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- L 404/1961. Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Mattila, A. (27.8.2018). *Kiitollisuus*. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00901>
- Ohtamaa, A-L., Torppa, M., & Holländer, A-M. (2008). *Lapsi on osallinen: Kirkon varhaiskasvatuksen kehittämisen asiakirja*. Kirkkohallitus.
- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro.
- Paukkala, S. (2020). *Materiaalipaketti Kutinan seurakunnan pyhäkouluun*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/handle/10024/300760>
- Piepponen, M. (2020). *Millaisena miellämme ikäihmisen? Iän vaikutus mielen ja moraalisen roolin havaitsemiseen*. [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto] <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123000/PiepponenMarianna.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pynnönen, K. (2019). Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa J. Kulmala, (toim.), *Hyvä vanhuus. Menetelmiä arjen tukemiseen*. (s. 41–56). PS-kustannus.
- Raamattu (1992). Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennus. Kirjapaja.
- Rovaniemen seurakunta. (i.a.). *Info ja asiointi*. Saatavilla 13.4.2021 <https://www.rovaniemenseurakunta.fi/info-ja-asiointi>
- Rinne, V. (2019). Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa J. Kulmala, (toim.), *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. (s. 290–302). PS-kustannus.
- Räsänen, R. (2019). Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa J. Kulmala, (toim.), *Hyvä vanhuus. Menetelmiä arjen tukemiseen*. (s. 18–40). PS-kustannus.
- Räsänen, R. (2018). *Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön*. Printek.
- Sariola, Y. (2011). *Ehjäksi hoida. Hengellisyys vanhuudessa*. Päivä osakeyhtiö.
- Siltala, P. (2013). *Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi*. Kirjapaja.



- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.). *Kirkon vanhustyön strategia 2015*. Saatavilla 13.4.2021 <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/kirkonvanhustyonstrategia.pdf/c7b6b7bd-9bff-be5a-619b-a990ecc655aa?t=1560323458000>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2020). *Ovet auki – Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026*. <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/Ev.lut.kirkko-strategia.pdf/9fb95410-78a0-6ace-a331-aa2c31b869c5?t=1600781363026>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.). *Pyhäkoulu*. Saatavilla 13.4.2021 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/varhaiskasvatus/pyhakoulu>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2021). *Jäsentilasto 2021*. <https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=185>
- Suomen Mielenterveys ry. (2019). *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1*.
- Suomi, A. (2019). Green Care – luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa J. Kulmala, (toim.), *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. (s. 277–289). PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (i.a.). *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Saatavilla 19.4.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Veijola, T. (2003). Jumalan sana. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila, & O. Vatanen (toim.), *Spiritualiteetin käsikirja*. (s. 197-210). Kirjapaja Oy.
- Vilen, M., Leppämäki, P., & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen* (3. uud. p.) WSOY oppimateriaalit Oy.
- Zijlstra, W. (1995). *Kohti kokonaista ihmistä. Pastoraalipsykologian käsikirja*. Gummerus kirjapaino Oy.

## LIITE 1. Palautekysely

## PALAUTEKYSELY

Palautteenne on meille tärkeä. Tämän kyselyn avulla keräämme teiltä palautetta ohjaamastanne ikäihmisten pyhäkoulusta.

**1. Ympyröi toteutukselle arvosana:**

1= Välttävä 2= Tyydyttävä 3= Hyvä 4= Kiitettävä 5= Erinomainen

A) Pyhäkoulun kokonaisarvosana? 1 2 3 4 5

B) Materiaalin hyödyllisyys työssänne? 1 2 3 4 5

C) Pyhäkoulun rakenne ja pituus? 1 2 3 4 5

**2. Kehittämisehdotuksia / Toiveita?**

---

---

---

---

---

---

**3. Muuta?**

---

---

---

---

---

---

**4. Osallistujien antama palaute helmien lukumääränä:**

Vihreät\_\_\_\_\_ Keltaiset\_\_\_\_\_ Punaiset\_\_\_\_\_

**5. Osallistujien antama sanallinen palaute:**

---

---

---

---

---

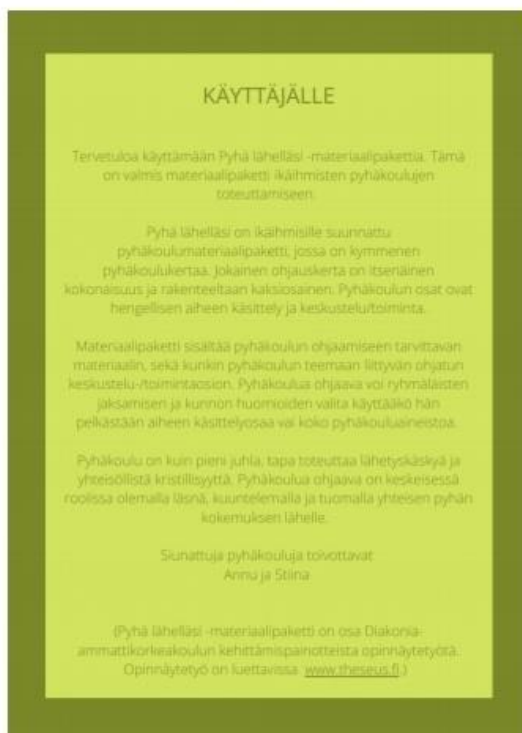
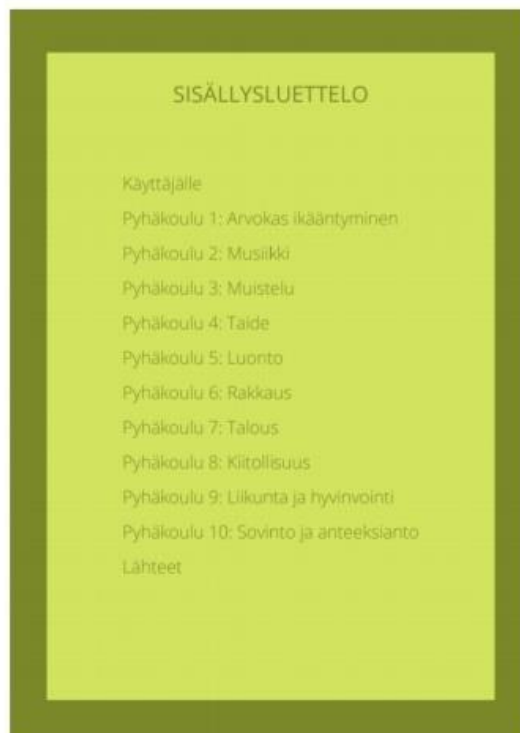
---

KIITOS! 😊

Ystävällisin terveisin opiskelijat

Annu Kivilompolo ja Stiina Leino

## LIITE 2. Pyhä lähelläsi -materiaalipaketti ikäihmisten pyhäkouluun



**KIRJE EFESOLAISILLE 4 (Selkoraamatusta)**

Kirjeessään efesolaisille Paavali antaa ohjeita uuteen elämään. Paavali kirjoittaa:

- Luopukaa vaiheesta ja puhukaa toisillenne totta.
- Vaikka vihastuttekin, alkää tehkö syntiä. Sopikaa ritanne ennen kuin aurinko laskee.
- Varas äkköön varastako, vaan tehkoon työtä ja ansaitkoon rehellisesti toimeentulonsa, niin että voi myös antaa tarpeessa olevalle.
- Hyätäkää kaikki katkeruus, kuuu, viha, riiteley ja herjaaminen. Oikaa toisianne kohtaan ystävällisiä ja antakaa toisillenne anteeksi, niin kuin Jumalakin on antanut teille anteeksi. Paavali kirjoittaa efesolaisille.

**Keskustelu**

Aikamme täällä maan päällä ei riitä kaikkeen. Meidän on tehtävä valintoja ja hyväksyä jo tehdyt valintamme, olivat ne sitten hyviä tai huonoja. Elämä on valintoja täynnä, ja sinä itse olet valinnut, mihin olet käyttänyt kallista aikaasi. Onko se ollut ehkä perhe, koti, vapaa-aika, ura, terveys, hyvä taloudellinen tilanne tai jotain aivan muuta?

Kaikki valintamme eivät välttämättä ole aina olleet kovinkaan viisaita tai hyviä ja olemme saattaneet joillakin valinnoillamme jopa loukata muita. Mutta meidän on silti yhä tehtävä valintoja, niin kauan kun olemme täällä. Ovatko valintasi tällä kertaa kenties toisenlaisia? Onko omasta terveydestä huolehtiminen mennyt esimerkiksi hyvän taloudellisen tilanteen edelle? Kun selvittämme itsellemme, mikä meille itselle on elämässä kaikkein arvokkainta ja tärkeintä, se näyttää elämällemme suuntaa. Elämää voi verrata kulkuvälineeseen, jonka kuljettaja SINÄ olet. Mihin sinä haluaisit oman kulkuvälineesi eli elämäsi suuntaavan? Mitä SINÄ todella haluat elämältäsi? Kaikki toiveemme ja haaveemme eivät välttämättä toteudu, mutta hyvä elämän ohjeita ja valintoja ovat esimerkiksi aiemmin luetun efesolaiskirjeen kehotukset. Siinä Paavali kehottaa mm. luopumaan vaiheesta ja katkeruudesta sekä olemaan toisia kohtaan ystävällisiä ja antamaan anteeksi.

-Oletko sinä ollut tyytyväinen tekemiisi valintoihin elämäsi varrella?

-Vai onko jotkut valinnat kaduttaneet jälkepäin? Oletko päässyt niistä yli, vai vaivaavako ne vieläkin mieltäsi?

-Onko sinulla joitakin toiveita tai haaveita, jotka eivät ole vielä toteutuneet? Muistathan olla itsellesi armollinen huolimatta huonoistakin valinnoista ja olla kiitollinen monista hyvistä valinnoista.

**HARJOITUS:** Kehuminuutti! Asettautukaa rinkiin istumaan, siten että jokainen näkee toisensa. Ideana on se, että jokainen saa vuorotellen kehua itseään toisille. Mieti, mistä pidät itsessäsi. Mistä asioista olet ylpeä? (Ohjaaja voi aloittaa)

**Virsi 548 Tule kanssani Herra Jeesus**

**Loppurukous** Rakas Jumala, olen tulossa vanhaksi. Tututkin nimet unohtuvat mielestäni. Yhä useammin minun on käytettävä muistilappua selviytyäkseen jokapäiväisistä asioista. Läheiseni sanovat ystävällisesti minun tuleen höppänäksi. Kiitän sinua, Rakas Jumala, tästä iästä. Ei kaikkea tarvitse muistaa. Ei kaikkea tarvitse kuullakaan. Kun elämästäni päivä päivältä riisutaan pois vähemmän tärkeitä asioita, anna tärkeemmän jäädä jäljelle, yhteyteni sinuun, Aamen.

**Muistolause** Kukin meistä on saanut armolahjansa, sen jonka Kristus on nähnyt hyväksi antaa. (Ef. 4: 7)

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 2

### Musiikki

**Kynttilöiden sytytys**

**Aihe** Tänään pyhäkouluissa oppoudutaan virsien maailmaan. Luvassa on paljon laulamista sekä virsien sanojen ja taustojen merkityksistä keskustelua. Lopussa voitetaan pöytä myös leikkimielinen musiikkivirsi/virsi.

**Alkurukous** Ei laulamasta läkkaa nyt sielu lörsään, kun murheen maassa alkua jo uutta virsiä saan. Se keran kuona Jeesuksen kuin vetten piuhina on toiva kanssa enkelten Kiritsan kiitosta. Rakas Jumala, kiitos musiikista ja siitä, että saamme tänään olla täällä yhdessä laulamassa tuttuja virsiä, Aamen.

**Johdatus aiheeseen Psalmin kirjasta 150: 3-6**

"Ylistääkää häntä rakkain torvin, ylistääkää häntä harppua ja lyuraa soitteini Ylistääkää häntä tarosien ja rumpua työden, ylistääkää häntä kuuttua ja huilua soitteini Ylistääkää häntä symbaalien helinällä, ylistääkää häntä riemukkaan symbaaleini Kaikki te, joissa on elämän henkisyys, ylistääkää Herraa! Hallelujah!

Nyt pääsemme laulamaan muutamia virsiä, joista suurin osa on varmasti kaikille tuttuja. Kerron teille myös vähän niiden virsien taustoista. Nämä seuraavat kuusi virsiä on valittu ihmisen elämänsä aikana tapahtumien mukaan.

**Virsi 923 Silmäni aukaise, Jumalani**

Silmäni aukaise -virsi on Anna-Mari Kaskisen vuonna 2009 suorittama irlandilainen sävelmä. Virsi on siis melko uusi ja voi olla jollekin teistä vielä ihan vieras. Tätä virsiä voidaan käyttää esimerkiksi aamuvirttenä tai vaikka kastejuhlassa. Lähdemme ihon elämänsä alusta liikkeelle rukouksen sitä, että Jumala ottaa betämme perille tavaamme asti. Lauletaan säkeistöt 1,2 ja 5.

**Virsi 510 Sinä, Jeesus, ymmärrät parhaiten**

Lapsuus alkoi olla takana ja nuoruuden epävarmuus ja oman tien etsiminen on alkamassa. Seuraava virsi kertoo nuoren rukouksesta saada elämälle ja matkalle tarkoitus.

Virsi on alun perin englantilainen sävelmä, jonka Anna-Maja Raittilä sanoitti vuonna 1982.

Lauletaan säkeistöt 1 ja 3.

**Virsi 492 Ystävä sä lapsien**

Elämänsä aikana olemme nyt aikuisuuden ikässä ja meitä on ehkä seurattu puolisolla ja pienellä vauvalla. Haluamme rukoilla pienen lapsen puolesta seuraavan virren avulla. Ystävä sä lapsien, on varmasti kaikille tuttu virsi. Se on aiemmin ollut nimellä "lapsen rukous", minkä vuoksi sitä usein lauletaankin ristiläisissä. Virsi on alun perin kirjoitettu viimeiselle Suomelle hallinweelle Kurinkaaalle Kustaa IV Adolffille hänen 2-vuotispäivänään vuonna 1780.

Lauletaan kaikki kolme säkeistöä.

**Virsi 471 Hyvä Jumala, kiitän kodista**

Tähän maailmaan olemme laulaneet syntymästä ja rakkautesta sekä lasten saamisesta. Nyt eletään tavallista perhe-elämän aikaa, kiitään kodista, pyydetään voimia toimia oikein ja rukoillaan perheen ja kodin suojelua. Tähän kohtaan sopiiikin hyvin virsi 471: Hyvä Jumala, kiitän kodista. Tämä on Heikki Vaahtorosen vuonna 1984 kirjoittama kodinvirsi. Vaahtorosen on sanonut virrestä näin: "Monissa virsissä ovat pelot ja ongelmat esillä, mutta kodin ilo ja päivänpaiste, onni ja rakkauts jäävät helposti mainitsematta." Virsi on jokapäiväisen elämän tilanteisiin sopiva ja se sisältää ajankohtaisia rukouksia.

Lauletaan kaikki neljä säkeistöä.

**Virsi 563 Iita on tullut, Luojeni**

Iitavirsiä lauletaan usein päivän päätteeksi, jolloin on aika kiittää Jumalaa päivän tapahtumista. Mutta on iitavirsillä myös toinenkin tarkoitus: niillä voidaan kuvata elämänsä loppupäätä, ikäänymystä ja taivaikkavaa. Tähän väliin laulamme varmasti kaikille iitarukouksestakin tutun iita on tullut, Luojeni -virren. Lauletaan kaikki kolme säkeistöä.

**Virsi 621 Matkamiehen mieli palaa**

Tätä kuvitteellisella elämäkaarelamme maailman elämäme aikaa olla lopussa ja taivaskävi on kova. Laulamme nyt taivasmatkailaisen virren 621 Matkamiehen mieli palaa. Lauletaan kaikki virsi säkeistä.

**Keskustelu/Toiminta****A) Toivevirsiä**

Nyt ryhmällisillä on mahdollisuus esittää omia virsitoiveita.

**B Virsiosa**

Miten jatkuu...?

- Ei laulamasta lakkaa, nyt sielu iloisissaan, kun uuvutettu raukka... on päässyt kuormastaan
- Silmäni aukaise Jumalani... kaikki muu turhaa on rinnallasi
- Sinä Jeesus ymmärrät parhaiten... kun katsot sydämeeni
- Minne käynkin maailmassa, sinä olet hoitamassa. Onni täällä vaihtelee... Taivaan Isä suojelee
- Hyvä Jumala, kiitän kodista... omaisista, perheestämme, Sinulta on elämäme
- Oi Herra, luoksein jää, jo ilta on... ja kadonnut on valo auringon
- Matkamiehen mieli palaa, kauas kotiin rakkaaseen. Sielunikin päästä halaa... määränpäähän taivaaseen
- Mihin virsikirjan luokkaan kuuluu virsi "Ei laulamasta lakkaa"? Kiitos ja ylistys
- Minkä maalainen on virsi "Silmäni aukaise Jumalani"? Irlantilainen
- Kuka on kirjoittanut virren "Sinä, Jeesus, ymmärrät parhaiten"? Anna-Majja Raittila
- Kenelle "Ystävä sä lapsien" -runo oli alun perin kirjoitettu? Kuningas Kustaa IV Adolffille
- Mihin virsikirjan luokkaan kuuluu virsi "Hyvä Jumala, kiitän kodista"? Koti ja perhe
- Entäpä mihin luokkaan virsi "Oi Herra, luoksein jää, jo ilta on"? Aamu ja ilta
- Kenen häihin virsissä "Matkamiehen mieli palaa" kaivataan? Karitsan häihin, taivaaseen

**Loppurukous** Ps. 59:18, Jumala, minun voimani, sinulle minä laulan, sillä sinä olet turvani, uskollinen Jumalani.  
Kiitos, että saamme olla yhdessä kodilla ja laulaen rukouksella ja kiittää sinua, kunniä nälä, Pöydälle ja Pyhälle Hengelle, Aamen.

**Muistolause** Jumala, voimani, sinulle minä laulan!

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 3

### Muistelu

**Materiaali** Kuvakortit esimerkiksi nukkemista tai jostakin esineistä muisteluun (kotiäarten)

**Kynttilän sytytys**

**Aihe** Tänään pyhäkoulumme aiheena on muistelu. On siis aika palata muistoissa lapsuuteen ja nuoruuteen ja muistella oman elämän menneitä hetkiä ilolla Raamatun tekstien, virsien ja ohjatun toiminnan kautta.

**Virsi** 498 Nyt kulkee halki korpimaan

**Alkuruukous** Rakas Jumala, olen saanut elää rikkaan elämän. Kiitos kaikista ilon ja kepeyden hetkistä, joilla olet elämäni suunnannut. Kiitän myös varjoista ja harha-askelista, niissäkin sinä kuitit rinnallani. Sinä olet turvani. Anna minun muistaa hyvät hetket ja auta minua unohtamaan ne asiat, joista en ole ylpeä. Aamen.

**Raamatun teksti** Matt. 19:13-15

Jeesuksen ympärillä oli aina paljon ihmisiä. Kaikki halusivat kuulla, mitä Jeesus puhui. Myös lapset halusivat tulla Jeesuksen luo. Aikuiset kielsivät lapsia: "Lapset, älkää häiritkö Jeesusta. Ei Jeesuksella ole teille aikaa." Jeesus pahastui ja sanoi: "Nyllä lapset saavat tulla luokseni. Minulla on heille aikaa." Jeesus otti lapset sylinsä ja pani kätensä heidän pänsä päälle. Jeesus sanoi: "Jumala on kaikkien lasten ja aikuisten hyvä isä. Joka ei ota Jumalan valtakuntaa vastaan niin kuin lapsi, hän ei pääse sinne", Jeesus sanoi.

**Virsi** 343 Voisinpa Jeesuksestani

**Raamatun teksti** Saarn. 3:1-8

Käikkä on määrähedensä, aikansa joka asialla taivaan alla. Aika on syntyä ja aika kuolla, aika on istuttaa ja aika replä maasta, aika surmata ja aika parantaa, aika on purkaa ja aika rakentaa, aika itkeä ja aika nauraa, aika on valittaa ja aika tanssia, aika heitellä kiviä ja aika ne kerätä, aika on syilleillä ja aika olla erossa, aika etsiä ja aika kadottaa, aika on säilyttää ja aika viskata menemään, aika repäistä rikki ja aika ommella yhteensä, aika olla vaitti ja aika puhua, aika rakastaa ja aika vihata, aika on sodalla ja aikansa rauhalla.

**Keskustelu/Toiminta**

Kuvakortit

Ohjaaja: Levitä pöydälle kuvakortit ja pyydä jokaista osallistujaa valitsemaan pöydältä yksi sellainen kortti:

- joka muistuttaa lapsuuden kodista
- josta tulee mieleen joku mukava muisto lapsuudesta
- joka tuo mieleen jonku asian, mistä haaveilet
- keksi lisää muisteluun liittyviä kysymyksiä

Käykää jokaisen kierroksen jälkeen vuorotellen läpi jokaisen oma kortti ja muisto

**Loppurukous** Herra, osoita minulle tie ja tee minut halukkaaksi sitä vaeltamaan. Uskallettua on viipyä ja vaarallista on jatkaa matkaa. Täytä siis minun ikävöimiseni ja osoita minulle tie. Aamen.

**Virsi** 480 Muista Jeesus minua

**Muistolause** Lasten kaltaisten on Taivasten valtakunta

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 4

### Taide

**Materiaali** Värityskuvia, eri värisiä kartonkeja, limaa, sakset, kynä/maaleja

#### Kynttilän sytytys

**Aihe** Luovuus on yksi Jumalan ominaisuuksista ja ihminen osallistuu taiteen kautta Jumalan luomistyöhön. Tähän herättelemme taitelijan itsessämme ja käytämme luovuutta taiteen tekemiseen.

**Virsi 462** Soi kunniaksi Luojan

**Alkurukous** Jumala, sinä olet luonut kaiken, synnyttät uutta ja lahjoitit kasvun. Olet tehnyt illan varjot ja auringon nousut, sinäitään ja muodot maan. Koko luomakunta ylistää kauneuden luoja ja mestarimaalajaa, joka meidänkin rakkaudellaan maailmaan luonut on. Aamen.

#### Raamatun tekstiä Matt. 6:26-30

Katsokaa taivaan lintuja: eivät ne kyllä, eivätkä kokoa varastoon, ja silti teidän taivaallinen Isänne ruokii ne. Ja olettehan te paljon enemmän anoisia kuin linnut! Kuka teistä voi murehtimalla lisätä elämänsä pituutta kynnäränkään vertaa? Mitä te vaatuksesta huolehditte! Katsokaa kedon kukkia, kuinka ne nousevat maasta: eivät ne näe vaivaa eivätkä kehää. Minä sanon teille: edes Salomo kaikessa loistossaan ei ollut niin vaatetettu kuin mikä tahansa niistä. Kun Jumala näin pukee kedon ruohon, joka tänään kasvaa ja huomenna joutuu uuniin, niin tottahan hän teistä huolehtii, te vähäuskoiset!

**Virsi 455** Luodut, te Herraa kiittäkää

#### Raamatun tekstiä

Kun minä katselen taivasta, sinun kätesi työtä, kuuta ja tähtiä, jotka olet asettanut paikoilleen – mikä on ihminen! Kuitenkin sinä häntä muistat. Mikä on ihmislapsi! Kuitenkin pidät hänestä huolen. Ps. 8:4-5

#### Keskustelu/ Toiminta

Kristillinen taide

Uskonto vaikuttaa paljon taiteeseen. Kirkoissa ja kappeleissa on erilaisia uskonnollisia taideteoksia. Alttarimaalaukset, puuveistokset, patsaat, lasityöt, saamastuoli, kirkkoteistiilit ja itse kirkkorakennus ovat taidetta, jota kaikki saavat ihailla. Taide virkistää mieltä ja avaa uusia näköaloja. Tähän aiheeseen liittyen saamme seuraavaksi toteuttaa itseämme taiteen avulla.

**Ohjaaja:** Osallistujille annetaan esimerkiksi ikoni- tai muita värityskuvia värinnettäväksi/maalattavaksi, josta voi tehdä taukun ilmaamalla kuvan isommalle kartongille. Vaihtoehtoisesti osallistujat voivat tehdä erilaisista paperisilpuista kotiaasityyliä esimerkiksi ikonin (malliesimerkki liitteessä), josta saa myös tehtyä taukun isommalle kartongille ilmaamalla.

**Loppurukous** Kiitos taiteesta, joka inspiroituu elämän ihmeellisyydestä ja kauneudesta. Kiitos että voimme ihastella Mestari sinun luomistyötäsi, taitelijoiden taidonnäytteitä ja omien kättemme töitä. Kiitos luovuudesta, jota koemme ja jonka innoittamina saamme tehdä käsitöitä, leivoksia, metsätoita, musiikkia tai kukkaistutuksia. Kiitos Luoja taiteen lahjoista, aamen.

**Virsi 333** Kiitä Herraa sieluni

**Muistolause** Katso, niin kuin savi on valajan kädessä, niin sinä olet minun kädessäni. (Jer. 18:6)

#### Kynttilän sammutus

## PYHÄKOULU 5

### Luonto

**Materiaali** Luontoaiheet kysymyskortit (mukana materiaaleissa)

#### Kynttilän sytytys "Jumala loi valkeuden"

**Aihe** Tähän aiheenamme on luonto. Palautamme mielein Raamatun luomiskertomuksen pohjien samalla luonnon ihmeellisyyttä. Väkeroimintana meillä on tähän luontoaiheet kysymykset.

**Virsi** 105 Aurinkomme ylösnousu

**Alkurukous** Rakas Jumala, katselen maata ja merta ja taivasta ja uskon sinun kätseen rakkauteesi ja voimaasi. Siunaa luomakuntaasi. Aamen.

#### Raamatun teksti Luomiskertomus (Selkoaamattu)

Aikojen alussa, kauan sitten ei ollut mitään. Kaikkialla oli tyhjää, kaikkialla oli pimeää. Kuitenkin Jumala oli olemassa.

Jumala aloitti maailman luomisen. Ensinnä Jumala poisti pimeyden ja loi valkeuden, Jumala nimetti valon päiväksi. Pimeyden hän nimitti yöksi. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri ensimmäinen päivä.

Jumala loi taivaan ja erotti maan vedestä. Näin syntyivät taivas, maa ja meret. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri toinen päivä.

Maalle Jumala loi kaikki kasvit ja puut. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri kolmas päivä.

Jumala teki auringon valaamaan päivää ja kuun ja tähdet loistamaan yöllä. Hän asetti ne taivaalle loistamaan maan päälle. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri neljas päivä.

Jumala loi merin kaloja ja muita eläviä olentoja. Taivaalle hän loi lintuja. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri viides päivä.

Maalle ja metsiin Jumala loi kaikki pienet ja isot eläimet.

Vähäsenkin Jumala loi ihmisen. Jumala muovasi ihmisen maan tomusta ja puhalsi hänen sieraimensa elämän henkikäsen. Näin ihmisestä tuli elävä olento. Tuli ilta ja tuli aamu, näin meri kuudes päivä (katkua seuraavalla sivulla.)

Näin tulevat vähäsenkin taivas ja maa ja kaikki mitä niissä on. Jumala oli saanut työnsä päätökseen. Seitsemäntenä päivänä Jumala ei tehnyt mitään, vaan hän lepäsi. Jumala pyyhki seitsemännen päivän lepöpäiväksi.

**Virsi** 135 Jumala loi

#### Raamatun teksti Aadam ja Eeva (Selkoaamattu)

Pian Jumala huomasi, että ihmisen ei ollut hyvää elää yksin. Jumala sanoi: "Ihmisen ei ole hyvää olla yksinään. Minä teen hänelle kumppanin, joka sopii hänen avukseen."

Jumala loi miehelle, Aadamille kumppaniksi ja vaimoksi naisen. Jumala vahvutti Aadamin syväin uneeen ja otti yhden hänen kylkiluustaan. Tästä miehen kylkiluusta Jumala loi naisen, Eevan.

Näin Jumala oli luonut ihmiset omaksi kuvakseen.

Lopuksi Jumala sanoi ihmisille: "Olkaa hedelmälliset, lisääntykää ja täyttäkää maa ja ottakaa se valtaanne. Valittkaa meren kaloja, taivaan lintuja ja kaikkia, mikä elää ja liikkuu maan päällä."

Nyt maailma oli valmis. Jumala katsoi kaikkia, mitä hän oli luonut ja oli tyytyväinen.

#### Keskustelu/Toiminta

Luonto on merkittävä paikka suomalaiselle. Jumala on luonut ympärillämme olevan luonnon ja ylläpitää sitä. Luontoa katsoessamme voimme nähdä Jumalan. Luonto vaikuttaa meihin myönteisesti. Se parantaa mielialaa, laskee verenpainetta ja auttaa meitä pysähtymään hetkeen. Jumala hoitaa meitä luonnon kautta.

**Ohjaaja:** Kyselä osallistujilta luontoaiheisia kysymyksiä. (Valmit kysymyskortit Isamateriaaleissa.)

**Loppurukous** Kerttäinen ilmansuuntirukous, jossa nousetaan ylös (jos voi ja haluaa) ja aloitetaan kääntymällä länteen. Istuessa voi laittaa silmät kiinni ja mielikuvissa katsoa vuorossa olevaan ilmansuuntaan. Rukous etenee rauhassa ryhmäläisten kääntyessä kullooseenkin ilmansuuntaan.

Katsotaan kohti länttä. Edessä on syksy. Mitä uutta on näkyvissä, hyvää tai pahaa. Jätän sen Jumalalle. (tauko)

Käännyn kohti etelää. Olen tässä päivässä, tässä hetkessä. Kuuntele elämäni. Mitä on parasta, hyvää tai pahaa. Jätän sen Jumalalle. (tauko)

Käännyn kohti itää. Ajattelen menneistä vesistä. Mikä on lopultaan, kypöä ja valmiista, hyvää tai pahaa. Jätän sen Jumalalle. (tauko)

Käännyn kohti pohjoista. Pajon on sellaista, mistä en tiedä vielä mistään. Mikä on levossa, mikä unuu, odottaa nousemistaan. Mikä on pimeässä, jätän sen Jumalalle. (tauko)

Käännän kasvoni alas. Mikä on kauheaa ja pelottavaa. Ole turvani Jumala. (tauko)

Käännän katseeni ylös, kohti kattoa ja sen takana olevaa takavasta. Minne annan kaikkien, kenelle minä kuulus, kuka minut näkee? Annan kaikki asiansi, ajatukseni ja aikveni, annan itseni Jumalalle. (tauko)

Aamen.

**Virsi 464** Kun oisat vihannovaa

**Muistolause** Alussa Jumala loi taivaan ja maan

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 6

### Rakkaus

**Materiaali** Hierontapalloja/tennispalloja tms (voi hieroa ilman pallojakin)  
Punainen kartonki, valkoinen paperi, sakset, liima

**Kynttilän sytytys**

**Aihe** Tänään olemme ihanan aiheen äärellä, sillä puhumme rakkaudesta.

**Virsi 428** Kiitos suuren kuninkaan

**Alkurukous** Rakas Jumala, kiitos kaikesta rakkaudesta, jolla olet meitä ympäröinyt. Kiitos tärkeistä ihmisistä, joita olet antanut elämäämme, kiitos sukupolvien ketjusta. Kiitos, että olen saanut vastaanottaa ja jakaa huolenpitoa, ystävällisyyttä ja rakkautta. Kiitos, että rakkaus kestää ikuisesti. Aamen.

**Raamatun teksti** 1 Kor. 13: 1-7,13

Vaikka minä puhuisin ihmisten ja enkelien kielellä mutta minulta puuttuisi rakkaus, olisin vain kumiseva vaski tai helisevä symbaali. Vaikka minulla olisi profetoimisen lahja, vaikka tuntisin kaikki salaisuudet ja kaiken tiedon ja vaikka minulla olisi kaikki usko, niin että voisin siirtää vuoria, mutta minulta puuttuisi rakkaus, en olisi mitään. Vaikka jakaisin kaiken omaisuuteni näköä näkeville ja vaikka antaisin polttaa itseni tulesta mutta minulta puuttuisi rakkaus, en sillä mitään voittaisi. Rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on lempeä. Rakkaus ei kadehdi, ei kersku, ei pöyhkele, ei käyttäydy sopimattomasti, ei etsi omaa etuaan, ei katkeroidu, ei muistele kärsimänsä pahaa, ei iloitse vääryydestä vaan iloitsee totuuden voittaessa. Kaiken se kestää, kaikessa uskoo, kaikessa toivoo, kaiken se kärsii. Niin pysyvät nämä kolme: usko, toivo, rakkaus. Mutta suurin niistä on rakkaus.

**Virsi 241** Herra, rakkaastani

**Raamatun teksti**

*Jumalan rakkaus sydän-ohje ohjaajalle: Leikkaa vaikka valkoisesta paperista sydän, kirjoita siihen Jumalan rakkaus ja liimaa se punaiselle kartongille. Kerro, että Jumala on kaiken rakkauden lähde. Jeesus tuli maailmaan opettamaan meille Jumalan rakkaudesta. Jeesus opetti, että Jumala rakastaa jokaista ihmistä. Siksi meidänkin tulee rakastaa toinen toisiamme. Rakkaus on lähimmäisen Jumalasta, ja siksi se onkin niin ihmeellistä. Vaikka rakkaudesta antaa palan toiselle, (Paperissa on neijä kulmaa, leikkaa tai revi nyt yksi RULMA pois ja anna jollekin niin itselle jää aina enemmän (Alussa sinulla oli neijä kulmaa, mutta kun annoit yhden pois, sinulla onkin nyt neljän kulman sijasta viisi). Rakkaus ei vähene, vaikka sitä jakaa muille, itselle jää aina enemmän.*

1. Joh. 4:7-16 Jumala on rakkaus  
Rakkaat ystävät, rakastakaamme toisiamme, sillä rakkaus on Jumalasta. Jokainen, joka rakastaa, on syntynyt Jumalasta ja tuntee Jumalan. Joka ei rakasta, ei ole oppinut tuntemaan Jumalaa, sillä Jumala on rakkaus. Juuri siinä Jumalan rakkaus ilmestyi meidän keskuuteemme, että hän lähetti ainoan Poikansa maailmaan, antamaan meille elämän. Siinä on rakkaus – ei siinä, että me olemme rakastaneet Jumalaa, vaan siinä, että hän on rakastanut meitä ja lähettänyt Poikansa meidän syntiemme sovituksiksi. Rakkaat ystävät! Kun Jumala on meitä näin rakastanut, tulee meidänkin rakastaa toisiamme. Jumalaa ei kukaan ole koskaan nähnyt. Mutta jos me rakastamme toisiamme, Jumala pysyy meissä ja hänen rakkautensa on saavuttanut meissä päämääränsä.  
Me pysymme hänessä ja hän pysyy meissä; tämän me tiedämme siitä, että hän on antanut meille Henkeään. Me olemme nähneet, että Isä on lähettänyt Poikansa maailmaan pelastajaksi, ja siitä me todistamme. Joka tunnustaa Jeesuksen Jumalan Pojaksi, hänessä Jumala pysyy, ja hän pysyy Jumalassa.  
Me olemme oppineet tuntemaan Jumalan rakkauden kaikkia meitä kohtaan ja uskomme siihen.

**Keskustelu/Toiminta**

**Rentoutusharjoitus**  
Jokainen ihminen kaipaa rakkautta ja ehkä myös kosketusta. Voisimme nyt pitää pienen rentoutusharjoituksen, jossa jokainen saa tuntea kosketuksen voiman.  
Harjoitus tehdään pareittain. Toisen asettuu patjan päälle päinmakuulle ja toisen tehtävänä on hieroa tennispalloilla kevyesti selkää ja käsivarsia. (Voi tehdä myös penkillä istuen.) Harjoituksen tarkoituksena on havainnoida sitä, mitä kosketus tuntuu ja millaiselta erilaiset liikkeet tuntevat kehossa. Samalla tarkoituksena on olla läsnä tässä hetkessä ja havainnoida harjoituksen aikana mieleen tulevia ajatuksia ja tunteita. Muistuta siitä, että tavoitteena on pysähtyä ja rauhoittua tähän hetkeen.  
Pallohieronta on hyvä esimerkki siitä, miten ihmiset voivat auttaa toisiaan rauhoittumaan ja lepäämään. Ennakoitava ja ystävällinen kosketus herättää luottamusta ja rentouttaa.

Keskustellaan yhdessä:  
Saitko kokemuksen pysähtymisestä ja rauhoittumisesta tähän hetkeen? Jos et, mistä arvelet sen johtuvan? Entä ne, jotka rauhoittuivat, mistä se tuntui?  
Miltä tuntui olla hierottavana, että hierojan roolista?  
Millainen liike auttoi pysähtymään ja rauhoittumaan tähän hetkeen?

**Loppurukous**  
Rakas Jumala, kiitos siitä, että olet meidän puolellamme ja olet antanut meille rakkautesi, oman Poikasi, suuren lahjana. Anna meille rohkeutta ja viisautta osoittaa rakkautta ja lempeyttä kaikille lähimmäisillemme. Aamen.

**Virsi 525** Suurempi kuin sydämeni

**Muistolause** "Suurin on rakkaus"

**Kynttilän sammutus**



## PYHÄKOULU 7

### Talous

**Materiaali** Diakonibingo (löytyy lisämateriaaleista)

**Aihe** Tänäpäin pyhäkoulun aiheena on rikkaus ja köyhyys. Talous on tärkeä aihe, sillä rahan käyttö, ostaminen ja myyminen liittyvät jokapäiväiseen elämäämme. Rahasta, rikkauksista ja köyhyydestä puhuminen on monesti arka aihe. Tänäpäin luemme Raamatusta köyhyydestä ja rikkauksesta ja laulamme aiheesta virsien sanoin.

**Kynttilän sytytys**

**Virsi 378** Kaitse, Jeesus, paimen hyvä

**Alkukurukous** Jumala, rauhan Luoja. Auta kaikkia, joilla on taloudellisesti tiukkaa ja joita laskuista selvytyminen huolettaa. Auta tulojen ja menojen tasapainon löytämisessä. Tyyntä ja kirkasta ehdustuneen mieli. Ohjaa päättäjää tekemään inhimillistä ja helikomplia huomioivia päätöksiä. Neuvo meitä kulkemaan tahtosi tiellä, aamen.

**Raamatun teksti** Luuk. 16: 19-25

Oli rikas mies. Hänen vaatteensa olivat purppuraa ja hienointa pellavaa, ja päivästä päivään hänen elämänsä oli pelkkää ylellisyyttä ja juhlaa. Mutta hänen pottinsa piessä virui köyhä Lasarus, täynnä paiseita. Köyhä olisi näikänsä halunnut syödä niitä ruokapaloja, joita rikkaan pöydältä putoili. Koiratkin tulivat siihen, ja nuolivat hänen paiseitaan. Sitten köyhä kuoli ja enkelit veivät hänet Abrahamin huomaan. Rikaskin kuoli ja hänet haudattiin. Kun hän tuonelan tuskissa kohotti katseensa, hän näki kaukana Abrahamin ja Lasarusen hänen rintaansa vasten. Silloin hän huusi: "Isä Abraham, armahda minua! Lähetä Lasarus tänne, että hän kastaisi sormenpänsä veteen ja vilvoittaisi kieltäni. Näissä liekeissä on kauhea oila." Mutta Abraham sanoi: "Muista poikani, että sinä sait eläessäsi hyvän osan, Lasarus huonon. Nyt hän saa täällä valoihinsa lohdun, mutta sinä saat kärsiä tuskaa."

**Virsi 389** Jumalan haltuun anna

**Raamatun teksti** Fil. 4:11-13

Tällä en tarkoita sitä, että kärsin puutetta, koska olen oppinut tulemaan toimeen sillä, mitä minulla on. Tunnen köyhyyden ja hyvinvoinnin, olen tottunut kaikkeen ja kaikenlaiseen, syömään itseni kyläiseksi ja näkemään nälkää, elämään runsaudessa ja puutteessa. Kestän kaiken hänen avullaan, joka antaa minulle voimaa.

**Keskustelu/Toiminta**

Suomalaisessa kansaperinteessä on paljon sanontoja säästäväisyyteen, tiensamiseen, tuhlaamiseen ja rahaan liittyen. Mitä sanontoja teillä tulee mieleen? Raha ja talous ovat Raamatussakin yleisiä aiheita (nämä puhutaan 2350 jakeessa). Tekstissä puhutaan paljon köyhien auttamisesta, verojen maksamisesta, talouden hoitamisesta ja palkan maksamisesta. Jeesuskin puhui usein vertauksissaan rahasta, köyhistä ja rikkaista.

Mitä on diakoniatyö? (diakoniatyöntekijä voi itse kertoa)

**Diakonibingo** (Löytyy lisämateriaaleista)

**Loppukurukous**

Isä meidän, joka olet taivaassa. Pyhitetty olkoon sinun nimesi. Tulikoon sinun valtakuntasi. Tapahtukoon sinun tahtosi, myös maan päällä niin kuin taivaassa. Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme. Ja anna meille meidän syntimme anteeksi, niin kuin mekin anteeksi annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet. Äläkä saata meitä kiusaukseen, vaan päästä meidät pahasta. Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

**Virsi 396** Käyn kohti sinua

**Muistolause** Meidän ei pidä väsyä tekemään hyvää (Gal. 6:9)

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 8

### Kiitollisuus

**Materiaali** Keskustelua vrittäväksi esineeksi kiiarit

**Kynttilän sytytys**

**Aihe** Kiitollisuus on myönteinen tapa tarkastella elämää. Se on kaiken sen arvostamista, mitä meillä on ja mitä olemme saaneet kokea. Tänäpäin tutustumme kiitollisuuteen raamatun, virsien ja tekemisen kautta.

**Virsi 330** Nyt Herran hyvyydestä

**Alkukurukous** Kiitos, Jumala, että annat meille taas uuden päivän. Auta etteivät tunnit ja minuutit karkaisi käsistämme. Anna meille muutama hetki täyttä elämää, muutama mielekäs sekunti muistettavaksi. Ohjaa meitä käymään päivän tunnint niin, että voimme illalla iloiten muistella päivän tapahtumia. Aamen.

**Raamatun teksti** Ps. 103: 1-5

Ylistä Herraa, minun sieluni, ja kaikki mitä minussa on, ylistä hänen pyhää nimeään. Ylistä Herraa, minun sieluni, älä unohda, mitä hyvää hän on sinulle tehnyt. Hän antaa anteeksi kaikki syntini ja parantaa kaikki sairauteni. Hän päästää minut kuoleman otteesta ja seppelöi minut armolla ja rakkautella. Hän ravitsee minut aina hyvyydellään, ja elyyn nuoreksi, niin kuin kotka.

**Virsi 341** Kiitos sulle Jumalani

**Raamatun tekstiä** (Selkoraamatusta)

Jälleen kerran oli paljon ihmisiä kuuntelemassa Jeesusta. Jeesus puhui ja opetti kauan. Päivä vaihtui illaksi ja ihmisille tuli nälkä, mutta heillä ei ollut ruokaa mukanaan.

Jeesus sanoi opetuslapsilleen: "Antakaa ihmisille syötävää".

"Täällä on poika, jolla on viisi leipää ja kaksi kalaa. Mutta miten ne riittäisivät näin suurelle joukole? Ihmisillä on monta tuhatta, opetuslapset sanoivat."

"Tuokaa pojan eväät minulle", Jeesus sanoi.

Jeesus käski väkijoukon asettua nurmelle. Sitten hän otti pienen pojan viisi leipää ja kaksi kalaa, katsoi ylös taivaaseen ja lausui kiitoksen.

Hän mursi leivät, suunasi ne ja antoi palat opetuslapsille, jotka jakoivat ne ihmisille. Ja tapahtui ihme!

Syötävää riitti kaikille ja ihmiset tulivat kyläisiksi.

Syötävää oli noin 5000 miestä ja lisäksi vielä paljon naisia ja lapsia.

**Keskustelu/Toiminta**

Esine: Kiiarit

Nämä kiiarit ovat kiitollisuuden kiiarit. Jotta näillä näkee tarkasti, pitää pysähtyä ja keskittyä näkymään. Näillä voi katsoa hyvinkin kauas omaan elämään ja löytää pieniä tai isoja hyviä hetkiä ja tapahtumia.

Kiitollisuutta on tutkittu paljon ja tutkimukset osoittavat, että kiitollisuus vahvistaa ja lisää onnellisuutta. Se on kuin vastaläike negatiivisille ajatuksille ja tunteille, sillä kiitollisuus pienentää kiukkoa ja katkeruutta. Sitä vastoin kiitollisuus kasvattaa toivoa, positiivisuutta ja elämän arvostusta. Kiitollinen ihminen jaksaa puuhailia ja iloita saavutuksistaan. Kiitollisuus lisää

avulaisuutta, hengellisyyttä ja anteeksiantavuutta. Kiitollisuus auttaa ihmisiä selviytymään stressistä ja arjen paineista. Kiitollisuuden kokemukset lisäävät elämän merkityksellisyyttä ja itsetuntoa.

Kiitollisuus auttaa pysähtymään tähän hetkeen.

Tehdään seuraavaksi kiitollisuusharjoitus, jonka nimi on Kourallinen kiitollisuutta. Nimeä jokaiselle sommelles kiitollisuuden aihe, eli mistä olet tänään kiitollinen.

Käydään läpi pareittain tai ryhmänä ja kuullaan kuinka paljon hyviä asioita ihmisen elämään mahtuu.

**Loppurukous** Kun silmät ovat täynnä näkemistä ja korvat täyttyneet äänistä, mieli kaipaa rauhaa, toivoo saavansa vain olla. Hiiää nousee kiittolisuus. Pyhä Jumala, kiitos, että olen minä, en enempää enkä vähempää. Amen.

**Virsi 490** mä silmät luon ylös taivaaseen

**Muistolause** Iloitkaa Herrassa!

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 9

### Liikunta/Hyvinvointi

**Materiaali** Helppo Voitas -jumppa & Ahyv Isämemoriametit

**Aihe** Tänään liikuttamme itseämme. Liikunnalliseksi esikuviksi otamme Paavalin ja Jeesuksen, jotka olivat kiertävinä opettajina kovia kävelijöitä. Paavali neuvoo kirjeissään, että jokaisen kristityn olisi hyvä hoivata ja vaalia ruumistaan.

**Kynttilän sytytys**

**Virsi** 380 Herra, hoida lastasi

**Alkurukous** Liikunnallinen uskontunnustus

Minä uskon Jumalaan (**nostetaan kädet ja kasvat kohti taivasta**) joka on isä (**laitetaan kädet itsen ympärille ja heijataan itseä**) Poika (**painetaan vasemman käden sormella oikeaan kämmeneen ja sama toisella kädellä, kuin "naulan pistot"**) ja pyhä henki, (**puhalletaan avonaiseen kämmeneen "lentosuukko ilman suukkoa"**) Isä loi maailman (**tehdään käsillä iso kaari, maapallo**) ja pitää siitä edelleen huolta (**kädet kuin vauvaa heijaisi**) Poika kärsi ja kuoli (**tehdään kädellä iso ristinmerkki**) jotta me pääsisimme taivaaseen. (**kädet ja kasvat kohti taivasta**) Pyhä henki antaa voimaa (**tehdään käsillä hauksen pullisteluliike**) ja yhdistää meidät. (**kädet suorina sivuille, josta ne tuodaan eteen ja kädet ristiin**) Amen.

**Raamatun teksti** 1. Kor. 6:12-14, 19-20

Kaikki on minulle luvallista -mutta kaikki ei ole hyödyksi. Kaikki on minulle luvallista -mutta en saa antaa minkään hallita itseäni. Ruoka on vatsaa ja vatsa ruokaa varten, ja Jumala on tekevä molemmat tarpeettomiksi. Mutta ruumis ei ole siveetömyyttä, vaan Herraa varten ja Herra on ruumiinkin valtiias. Jumala on herättänyt kuolleista Herran ja on voimallaan herättävä meidätkin.

Ettekö tiedä, että teidän ruumiinne on Pyhän Hengen temppele? Tämän Hengen on Jumala antanut asumaan teissä. Te ette itse omista itseänne, sillä Jumala on ostanut teidät täydestä hinnasta. Tuottakaa siis ruumiillanne Jumalalle kunnia!

**Virsi 326** Sinulle kiitos, Isä maan ja taivaan

**Raamatun teksti** Ef. 5:29-30

Eihän kukaan vihaa omaa ruumistaan, vaan jokainen ravitsee ja vaalii sitä. Juuri niin hoitaa Kristuskin seurakuntaansa, omaan ruumistaan, jonka jäseniä me olemme.

**Keskustelu/Toiminta** Jumppa Helppo Voitas-jumppa (iltoina)

**Loppurukous**

Rakkaat käteni, saan laittaa teidät ristiin ja kiittää elämästä. (tauko)  
Rakkaat jalkani, saan tömistellä teitä maata vasten ja kulkea pitkin viitoittamaasi polkua. (tauko)  
Rakas sydämeni, saan laittaa käteni päällesi ja annan uskon, toivon ja rakkauden asua sisimmässäni. (tauko)  
Rakkaat sormet, saan sinut avullanne itseni ristinmerkillä, Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen. Amen.

**Virsi 527** Kun askeleeni hidastuu

**Muistolause** ja niin hän lähti matkaan (Ap.t. 15:40)

**Kynttilän sammutus**

## PYHÄKOULU 10

### Sovinto/ Anteeksianto

**Materiaali** Paperilappusia ja kyniä, astia, jossa voi polttaa laput. Rikki mennyt astia

**Kynttilän sytytys**

**Aihe** Anteeksiantaminen on tunnetusti joskus erittäin vaikeaa. Loukatuksi tuleminen voi olla äärimmäisen nöyryyttävää ja tuskallista. Mutta niin itsensä kuin muidenkin kannalta on tärkeää antaa anteeksi, sillä anteeksianto tuo armollisuutta ja keventää mieltä. Vanha sananlaskukin sanoo, että "katekeruus on kuin myrkyä, jota itse juo".

**Virsi 208** Oi taivaallinen Isämme

**Alkurukous** Rakas Jumala, rukole puolestani, että voisin antaa anteeksi minua vastaan rikkoelle, silloinkin kun hän ei sitä pyydä. Ole sinä minulle anteeksiantamisen esikuva ja täytä minut rakkaudella jokaista lähimmäistäni kohtaan. Amen.

**Raamatun teksti** Mik. 4:3-4

Hän, Herra, ratkaise kansakuntien riidat, hän jakaa oikeutta väkeville kansoille lähellä ja kaukana. Niin taotaan miekat auran teriksi ja keihäät vesureiksi. Yksikään kansa ei enää kohota miekkaa toista vastaan eikä harjoittele sotataitoja. Silloin jokainen saa istua mitään pelkäämättä oman vierusköynnöksensä ja viikunapuunsa alla.

**Virsi 314** Suo, Jeesus, rakkaani

**Raamatun teksti** Matt. 6:14,15

Jeesus sanoo: "Jos te annatte toisille ihmisille anteeksi heidän rikkomuksensa, antaa myös taivaallinen Isänne teille anteeksi. Mutta jos te ette anna anteeksi toisillenne, ei Isännekään anna anteeksi teidän rikkomuksianne."

**Keskustelu/Toiminta**

Esine, rikki mennyt astia

Kädessäni on rikki mennyt astia, joka on vertauskuvana ihmisten välisistä riidoista. Kun ihmiset riitelee, ja pyytää anteeksi, niin silti helposti mieleen jää särö tai jonkinlainen muisto riidasta. Jumalan anteeksiantamus on erilaista, se on täydellistä. Kun Jumalalta pyytää anteeksi tekoja tai sanoja tai ajatuksia, niin Jumalan silmissä sitä asiaa ei enää ole. Se ei ole enää rikkinäinen astia muistuttamassa virheestä, vaan se on kokonaan kadonnut.

Tehtävä: kirjoita paperilapulle jokin asia tai muisto, jonka haluaisit uskaltaa pyytää tai antaa anteeksi. Anna sen jälkeen lappu yhteiseen astiaan, jossa lapun voi polttaa tai tuhota.

**Loppurukous**

Rakas Jumala – anna anteeksi. Ota minut syliin, puhdista haavani ja puhalla Hengelläsi sieluni mustelmiin. Anna minulle sinun rauhasi jälleen. Anna minun kasvaa sinun rakkautesi ja armonsi tuntemisessa. Ota vastaan hiljainen kiitokseni elämän lahjasta ja sitä toivosta, että myrskyn jälkeen päivä paistaa jälleen. Aamen.

**Virsi 357** Saavu, Jeesus, suuri armontuoja

**Muistolause** Rakastakaa tosiaanne (joh. 13:34)

**Kynttilän sammutus****LÄHTEET**

**Muistelun tukena voi käyttää esimerkiksi näitä kuvakortteja:** <https://www.vahyden.fi/di/muystavat-tuotteet/kategoria/kuva-levymuistikortit/>

**Luontokysymyskortit:** <https://ryhmarengki.fi/wp-content/uploads/2020/09/Luontokysymykset-kortit-2.pdf>

**Hieronta:** <https://www.mil.fi/tehtavat/bietoinen-kehopaalohieronta/>

**Bingopohjat:** <https://myfreebingocards.com/>

**Jumppa:** <https://www.voitas.fi/ohjelma/oma-ohjelma-221/> tai <https://www.voitas.fi/ohjelma/heppo-voitas-jumppa-2/>

**Liikunnallinen uskontunnustus:** <https://liikuvaseurakunta.fi/tyyvia-kaytanteita/tyontekijoille/>

**Kiitollisuudesta:** <https://sydan.fi/artikkeli/kiitollisuus/>

**Keittiläinen ilmansuuntarukous:** <https://diakoniaa.net/luonto-hoitaa-ja-hoivaa/>

**Jumalan aijnolan olcohon kijos, rukouksia Agricolan Rukouskirjasta**

Kotien rukouskirja

Oma rukouskirjani

Selkoraamattu

Raamattu

Virsikirja

**Virsien taustaa:** Virsikirjamme virret, Tauno Väinölä