

# Kristillisen tuokion menetelmän ohjeistus

Ikääntyneiden parissa tehtävään työhön kehittämäni kristillisen tuokion menetelmän avulla on tarkoitus tuoda aktiiviteettia eteenkin hoivakoteihin sekä parantaa ikääntyneiden hengellistä, psykologista ja sosiaalista toimintakykyä. Tuokio pitää sisällään keskustelun kuvakorttien aiheista, aiheisiin liittyvien Raamatun tekstien lukemisen ja hengellisten laulujen laulamisen.



## Tuokion järjestäminen hoivakodissa

Hoivakodin kanssa sovitaan ajankohdasta tuokion pitämiseksi. Iltapäivät ovat usein parhaimpia hetkiä tällaisen tuokion järjestämiseen. Tuokion kesto vaihtelee ½ -1 tuntiin asukkaiden kunnan mukaan. Optimi osallistujamäärä on viidestä kuuteen. Osallistujat kootaan mahdollisuuksien mukaan piiriin tai pöydän ympärille niin, että he näkevät toisensa. Kysytään jokaisen osallistujan nimi ja kirjoitetaan se ylös, jotta on helpompaa puhutella osallistujia. Varmistetaan, että kaikkia saa sinutella. Muistetaan oma esittäytyminen myös. Selitetään lyhyesti osallistujille, mitä tuokiossa tapahtuu ja sen jälkeen hiljennetään lyhyeen alkurukoukseen.

Yhteen tuokioon kannattaa ottaa mukaan maksimissaan kymmenen korttia. Samaan tuokioon on hyvä ottaa ainoastaan yksi raskaamman aiheen kuva (esim. hauta, viha, musta, kuorma) ja se kannattaa ottaa mukaan vasta muutaman kuvan jälkeen, eikä jättää viimeiseksi. Henkilökunnalta voi kysyä, kenestä osallistujasta kannattaa aloittaa keskusteluttaminen. Annetaan ensimmäisen osallistujan poimia kortti joko pöydällä/tarjottimella nurin päin olevista korteista tai kädestä. Sen jälkeen pyydetään häntä kertomaan, mitä kuvasta tulee mieleen. Asia voi olla mitä vaan: muistoja tai senhetkisiä ajatuksia. Ellei henkilölle tule mitään mieleen, käytetään apuna aiheeseen liittyviä itse keksittäviä kysymyksiä. Esimerkiksi puu-kuvasta voi kysyä, mistä puusta pitää eniten; mitä puita lapsuuden kodin pihalla on ollut; onko tehnyt puuhommia jne. Pääasia on, että jotain ajatuksia syntyy. Kiitetään vastaajaa, vaikka hän olisi puhunut aivan muustakin, kuin mistä oli tarkoitus puhua. Vääriä vastauksia ei tässä tuokiossa ole eikä toisaalta ole pakko puhua mitään, ellei halua/kykene. Puhumaan kykenemätönkin saadaan usein osallistettua kysymällä häneltä kysymyksiä, joihin hän voi vastata eleillä. Erittäin puheliaita voi kohteliaasti hieman toppuutella. Kierrätetään sama kortti kaikilla osallistujilla, jotta kaikki saavat sanoa sanottavansa.

Kuvakortin kierrätyksen jälkeen tuokion ohjaaja lukee kuvaan liittyvän Raamatun tekstin. Vihossa on useampia kuviin liittyviä tekstejä, joista voi valita, minkä haluaa kulloinkin lukea. Tarkoituksena ei ole lukea kaikkia tekstejä. Jos kokee kutsumusta, voi Raamatun tekstiin antaa lyhyen selityksen. Varsinaista hengellistä saarnaa ei tässä menetelmässä ole kuitenkaan tarkoitus pitää.

Raamatun tekstin lukemisen jälkeen lauletaan lauluvihosta kuvaan liittyvä laulu. Monilla osallistujilla voi olla vaikeuksia löytää oikea sivu, jolloin ohjaaja avustaa laulun löytymisessä ja mahdollisesti

laulaa samasta vihosta osallistujan kanssa. Laulun jälkeen annetaan seuraavan osallistujan nostaa kortti ja käydään samat vaiheet läpi. Jatketaan kierroksia niin kauan, että kaikki saavat nostaa kortin tai osallistujien voimavarojen mukaan. Lopuksi luetaan yhdessä Isä meidän -rukous ja Herran siunaus.

Tuokiota on mukava ohjata pareittain. Esimerkiksi toinen voi olla vahvempi keskusteluttaja ja toinen lahjakkaampi laulaja. Kaikki laulut löytyvät YouTubesta laulettuina, minkä avulla lauluja voi harjoitella. YouTuben säännöt eivät kuitenkaan mahdollista laulujen soittamista julkisissa tuokioissa. Enkelin ja puun kohdalla on valittavissa vaihtoehtoiset laulut vuodenajan/osallistujien mielipiteen mukaan. **On muistettava, että tuokioiden vetäjillä on vaitiolovelvollisuus hoivakotien asukkaista ja heidän asioistaan.**

### Tuokion materiaalit

Netistä on ladattavissa tuokiossa käytettävä materiaali ilmaiseksi pdf-muodossa. *Kortit.pdf* sisältää kymmenen A4-sivua, joissa on kussakin neljä kuvaa, kokoa A6 eli 40 korttia. Sivut voi tulostaa sellaisenaan väritulostimella. Tulostetut paperit liimataan kartongille (esim. punaisia ja keltaisia kartonkeja) ja leikataan erilleen toisistaan. Kuvat voi myös laminoida.

*Tekstit.pdf* ja *Laulut.pdf* tulostetaan Adobe Acrobat Readerista kirjasiksi, jotka niitataan keskeltä kiinni kahdella niitillä. Alla on kuva Tulosta-valintataulusta valintoineen.

The screenshot shows the 'Tulosta' (Print) dialog box in Adobe Acrobat Reader. The printer is set to 'Lexmark CS310dn'. The page range is '1 - 43'. The page size is '297,05 x 209,89 mm'. The page content shows a religious illustration with a cross and an open book. The page number is 'Sivu 1/22 (1)'. The dialog box has several sections: 'Tulostettavat sivut' (Printed pages) with radio buttons for 'Kaikki' (selected), 'Nykyinen', and 'Sivut'; 'Sivun koko ja käsittely' (Page size and handling) with buttons for 'Koko', 'Juliste', 'Useita', and 'Kirjanen' (selected); 'Kirjasein osajoukko' (Page group) set to 'Molemmat puolet'; 'Taulukot' (Tables) set to '1 - 11'; 'Sidonta' (Binding) set to 'Vasen'; 'Suunta' (Orientation) with radio buttons for 'Pysty' (selected) and 'Vaaka'; and 'Kommentit ja lomakkeet' (Comments and forms) with a dropdown set to 'Dokumentit ja merkinnät' and a 'Kommenttien yhteenveto' button. There are also buttons for 'Arkin määrittely...' (Tray configuration...), 'Tulosta' (Print), and 'Peruuta' (Cancel).

Mikäli haluaa lisätietoja tuokioiden pitämiseen tai materiaaliin liittyen, minuun voi olla yhteydessä: Teija Väinölä, p. 040 552 5469, teija.vainola@gmail.com

Siunattuja tuokioita!