

Tydzień Rodziny Chrześcijańskiej



MATERIAŁY POMOCNICZE



Sekretariat
Rodziny

KOŚCIÓŁ ADWENTYSTÓW
DNIA SIÓDMEGO W RP

Przygotowanie: Marti Szydłowska



1. Niedziela (12.05.2024)

WSPÓŁPRACA

Bonobo

Bonobo, znane również jako szympansy karłowate, budują silne więzi oparte na empatii i współpracy. Młodzi i sprawni członkowie stada przynoszą starszym, mniej sprawnym osobnikom wodę do picia w swoich własnych ustach, a następnie ich poją. Bonobo są także znane z tego, że używają gestów i wyrazów twarzy do komunikacji, co pomaga im w zrozumieniu stanu emocjonalnego innych osobników.

Mrówki Cataglyphis

Gdy mrówki z rodzaju Cataglyphis widzą innego osobnika zakopanego w piasku i tonącego, natychmiast podejmują działania ratunkowe - odkopują piasek, ciągną za kończyny, przenoszą ziarna piasku z dala od uwięzionego osobnika. Robią to dlatego, że wiedzą, że osobnik potrzebuje ich pomocy i inaczej zginie.

Współpraca w rodzinie jest kluczowym elementem budowania silnych więzi i osiągnięcia wspólnych celów. Podobnie jak **bonobo**, które wykazują empatię i pomoc sobie nawzajem, członkowie rodziny powinni wspierać się w trudnych chwilach i okazywać zrozumienie i troskę. Tak samo jak **mrówki z rodzaju Cataglyphis** muszą działać wspólnie w surowych warunkach, tak i rodzina może przetrwać jedynie poprzez wzajemne wsparcie i koordynację działań.

Aktywność na dziś:

Zbudujcie razem wieżę!

! Wyznaczcie przestrzeń na podłodze lub stole, na której będziecie budować "most".

Poszukajcie razem w domu materiałów - klocków, kawałków papieru, taśmy klejącej lub innych materiałów do budowy mostu.

Celem jest zbudowanie mostu, który wytrzyma obciążenie paczki chusteczek przez co najmniej 10 sekund! Podczas budowy mostu, członkowie zespołu, czyli cała rodzina musi współpracować, wymieniać się pomysłami i działać zgodnie z obmyślonym przez siebie planem.

♥ Pamiętajcie:

Noe i jego rodzina współpracowali, aby zbudować arkę i przetrwać potop, który miał oczyścić ziemię z grzechu. Dzięki ich współpracy, rodzina Noego została ocalona (Księga Rodzaju 6-7). Działając jako rodzina i współpracując ze sobą możecie razem pokonywać trudności i odnosić sukcesy!



2. Poniedziałek (13.05.2024)

KOMUNIKACJA

W niewielkiej górskiej osadzie mieszkało trzech niewidomych mężczyzn. Pewnego dnia przez wioskę przechodził podróżny kupiec ze swoją karawaną egzotycznych zwierząt. Wśród nich był ogromny słoń – stworzenie, o którym niewidomi mężczyźni nigdy dotąd nie słyszeli. Chcąc poznać to zwierzę, zbliżyli się do niego, każdy wyciągając rękę, aby dotknąć innej części jego ciała.

Pierwszy niewidomy mężczyzna, którego ręka trafiła na bok słonia, zawołał: "Słoń jest jak ściana! Jest płaski i solidny."

Drugi mężczyzna, dotykając kłów słonia, nie zgadzał się. "Nie, bardziej przypomina włócznię. Jest ostry i spiczasty."

Trzeci niewidomy mężczyzna, dotykając ucha słonia, zaśmiał się. "Nikt z was nie ma racji," nalegał. "Słoń jest jak wachlarz, szeroki i cienki."

Gdy spierali się ze sobą, każdy przekonany o tym, że ma rację, kupiec przyglądał się im i w końcu powiedział: "Moi drodzy," powiedział, "każdy z was ma rację – a jednocześnie każdy się myli. Każdy z was dotknął innej części słonia, ale żaden nie dotknął go w całości."

! Czasami skupiamy się tylko na swoim punkcie widzenia i gdy nam ktoś mówi o swoim, to nie słuchamy. Różne doświadczenia prowadzą do różnych interpretacji tego samego zjawiska.

! Nieraz dziwimy się, że siostrze, bratu, mamie czy tacie zrobiło się przykro w wyniku sytuacji, która wydaje nam się błaha. Dlaczego zaczęli się gniewać, albo płakać, gdy przecież „nic takiego się nie stało”? Każdy inaczej odczuwa różne wydarzenia i tylko próba zrozumienia innych perspektyw pomoże nam lepiej zrozumieć całość sytuacji.

Aktywności na dziś:

1. Zastanówcie się nad sytuacją, w której ostatnio w rodzinie czuliście się niewysłuchani. Podzielcie się nią z rodziną i porozmawiajcie o tym, jak temu można zaradzić w przyszłości.
2. Poćwiczmy słuchanie! Niech jedno z was opowie historię. Może być wymyślona, albo historia o czymś, co się ostatnio wydarzyło. Im więcej szczegółów, tym lepiej! Pozostali członkowie rodziny mają za zadanie wysłuchać historii do końca, a potem powtórzyć ją wspólnymi siłami osobie opowiadającej, żeby mogła zweryfikować czy faktycznie słuchali! Opowiadający może zadawać pytania, żeby sprawdzić ile szczegółów udało im się zapamiętać.

♥ Pamiętajcie:

Historia o Józefie i jego braciach pokazuje, jak ważna jest otwarta komunikacja w rodzinie i pojednanie (Księga Rodzaju 37-50). Gdy słuchamy innych to łatwiej jest nam zrozumieć perspektywę drugiej osoby, znaleźć wspólny język i rozwiązywać konflikty.



3. Wtorek (14.05.2024)

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

Delfiny butlonose są uważane za jedno z najbardziej inteligentnych zwierząt na świecie. Ich mózgi są bardzo rozwinięte i wykazują zaawansowane zdolności poznawcze, takie jak uczenie się, zapamiętywanie i rozwiązywanie problemów. Oprócz tego posiadają złożony system komunikacji, który obejmuje różnorodne dźwięki, sygnały wizualne i gesty ciała. Są w stanie przekazywać sobie informacje o położeniu pożywienia, zagrożeniach czy innych istotnych wydarzeniach.

Wykazują zdolność do nauki poprzez obserwację innych osobników w swojej grupie. Jeśli jeden z osobników odkryje nową technikę polowania lub ciekawe miejsce to inne delfiny naśladują jego zachowania, aby zwiększyć swoje szanse na odniesienie sukcesu. W ten sposób przekazują wiedzę i umiejętności w grupie. Naśladowanie zachowań innych członków grupy pomaga delfinom nawiązać więź z nimi. Dzięki wspólnym doświadczeniom mogą czuć się bardziej zintegrowane społecznie i bezpieczne w swoim środowisku.

! W ludzkiej rodzinie naśladowanie również może odgrywać istotną rolę w budowaniu więzi i wzmacnianiu relacji!

Jednak nie chodzi tutaj o bezrefleksyjne papugowanie czy naśladowanie złych nawyków. Wręcz przeciwnie! Chodzi o odkrywanie wspólnych zainteresowań, które mogą pomóc nam się zintegrować i zacieśnić więzi. Jeśli brakuje nam wspólnych hobby, to zrozumienie zainteresowań drugiej osoby może pomóc nam lepiej zrozumieć jej osobowość i potrzeby. Dzięki temu możemy lepiej komunikować się i współpracować, budując trwalszą więź rodzinną.

Aktywność na dziś:

Zagrajcie w „Mistrza”! Niech każde z was po kolei powie, w jakiej dziedzinie jest mistrzem (lub w jakiej chciałby być mistrzem), np. Mistrz Gotowania, Mistrz Modeliny, Mistrz Piłki Nożnej.

Wybierzcie jednego Mistrza, który ma zaprezentować swoje zainteresowanie/umiejętność, tak żeby reszta rodziny mogła to naśladować i wykonać razem z nim. Nie musi tego zrobić już dzisiaj, bo być może wymaga to przygotowania. Wybierzcie dzień, w którym poświęćcie czas na tę aktywność, a potem wytypujcie następnego Mistrza i następny termin, tak żeby każdy Mistrz w rodzinie miał swoją kolejkę.

♥ Pamiętajcie:

Biblia zachęca do wspierania się nawzajem w rodzinie i wspólnego przeżywania radości i smutków, a apostoł Paweł mówi, że powinniśmy dbać o swoje rodziny (I List do Tymoteusza 5,8). Wspólne zainteresowania i szanowanie cudzych pasji może pomóc w budowaniu więzi, wzmacnianiu zaufania i osiągnięciu lepszego zrozumienia siebie nawzajem.



OKAZYWANIE MIŁOŚCI

Pewien młody chłopak przeprowadzając się do nowego miasta na czas studiów postanowił, że kupi rośliny do swojego mieszkania. Po kilku tygodniach zauważył jednak, że niektóre rośliny zaczynają żółknąć. Wszystkie podlewał tak samo często i stały na tym samym parapecie, z takim samym dostępem do słońca. Uznał, że będzie je podlewał częściej, żeby wróciły do życia. Z czasem wyglądały jednak coraz gorzej. Zniechęcony zadzwonił do rodziców. "Tato, ty się znasz na roślinach. Dlaczego im więcej je podlewam, tym gorzej wyglądają?". "Wyślij zdjęcie", powiedział tata. Po otrzymaniu zdjęcia roześmiany powiedział: "Synu, to są **kaktusy**. Postaw je w jaśniejszym miejscu i przestań je podlewać częściej niż raz na miesiąc". Po wysłuchaniu tej rady, rośliny po paru miesiącach wróciły do życia.

! Ludzie, tak jak rośliny, potrzebują odpowiedniej opieki.

! Podstawowe potrzeby roślin są nam dobrze znane: woda, słońce, ziemia i powietrze. Jako ludzie również mamy podstawowe potrzeby, a pośród nich znajduje się potrzeba miłości. Miłość można okazywać na różne sposoby, które nazywają się „językami miłości”. Każdy język miłości jest cenny, jednak niektóre lepiej odpowiadają naszym potrzebom.

Ludzie posługują się różnymi językami miłości, żeby wyrazić swoją troskę względem siebie nawzajem. Istnieje pięć głównych języków miłości. Słuchając ich opisów zastanówcie się, które są wasze.

1. Miłe słowa: Ludzie posługujący się tym językiem miłości lubią używać pozytywnych słów, aby wyrazić swoje uczucia. Dla nich ważne jest słyszenie komplementów i bycie docenianym. Miłe słowa sprawiają, że czują się ważni, kochani i szczęśliwi. Przykładem tego mogą być zarówno słowa „Kocham cię!”, czy „Jesteś bardzo mądry”, jak „Przepięknie ci wyszedł ten rysunek!”.

2. Prezenty: Osoby posługujące się tym językiem miłości wyrażają swoje uczucia poprzez wręczanie prezentów. Dla nich wartość daru nie leży tylko w samym przedmiocie, ale w trosce i uwadze, jaką ktoś poświęca, aby znaleźć coś wyjątkowego dla nich. Lubią też dostawać prezenty – nie muszą to być drogie rzeczy. Wystarczą proste rzeczy, jak np. batonik czy drobny upominek.

3. Czas: Osoby, które wyrażają miłość poprzez czas i uwagę, cenią sobie najbardziej spędzanie czasu z ukochanymi. Dla nich istotne są chwile pełne rozmów, aktywności i wspólnych doświadczeń, takie jak wspólne czytanie książki, gra w gry planszowe czy spacer w parku.



4. **Pomoc:** Osoby, które wyrażają miłość poprzez pomoc starają się być obecne w życiu drugiej osoby i ją wspierać tym, co robią. Dla nich istotne jest udzielanie wsparcia w codziennych zadaniach i gotowość do działania, co jest ich sposobem wyrażania troski i zaangażowania. Dla nich większą wartość ma niesienie wsparcia w trudnościach, czy wyręczenie w wykonaniu pewnego zadania, niż prezent czy komplement.

5. **Dotyk:** Ludzie używający tego języka miłości wyrażają swoje uczucia poprzez dotyk, pocałunki, przytulanie i gesty bliskości. Dla nich fizyczna obecność i bliskość są kluczowymi elementami budowania więzi i okazywania miłości.

Mówi się, że każdy z nas może mieć jeden lub więcej dominujących języków miłości, które są dla nas najważniejsze w odbieraniu i wyrażaniu miłości. Każdy sposób wyrażania miłości jest cenny, ale gdy poznamy swoje języki miłości oraz języki miłości innych to będzie nam łatwiej zrozumieć siebie nawzajem i szanować swoje potrzeby.

Aktywność na dziś:

Czas na praktykę! Czy już wiecie, które języki miłości są wasze?

Jeśli nie, to spróbujcie przetestować każdy z nich! Aby dowiedzieć się, jaki język lub języki miłości ma np. Mama, przejdźcie przez każdy z języków poniżej:

1. **Miłe słowa** – niech każdy członek rodziny powie mamie jakieś miłe słowa/komplementy.
2. **Prezenty** – przeczytajcie mamie ten scenariusz: Dzieci wyjeżdżają na dwutygodniowe kolonie. Przez ten czas myślą o mamie i szukają idealnego prezentu, który mogłyby jej podarować po powrocie. Gdy wracają do domu, wręczają jej prezent, który wyraża to, że za nią tęsknili i o niej pamiętali.
3. **Czas** - przeczytajcie mamie ten scenariusz: Trwa najbardziej intensywny czas w roku szkolnym i uczniowie mają jeden sprawdzian za drugim. Nie mają kiedy spędzić czasu z rodziną. Gdy intensywny czas sprawdzianów w końcu mija, cała rodzina decyduje się spakować rzeczy i pojechać nad jezioro, gdzie spędzają wspólnie cały dzień.
4. **Pomoc** - przeczytajcie mamie ten scenariusz: Mama jest ostatnio bardzo zajęta pracą i często mówi, że nie ma czasu, żeby posprzątać w kuchni. Gdy pewnego dnia wraca z pracy, widzi czystą kuchnię, pusty zlew i umytą podłogę.
5. **Dotyk** – każdy członek rodziny mocno tuli lub całuje mamę!

Który z tych języków miłości najbardziej się Mamie spodobał?

Przejdźcie przez każdy z tych języków/scenariuszy, zmieniając je odpowiednio do np. córki, syna, taty.

♥Pamiętajcie:

W Ewangelii według Mateusza Jezus nauczał, że największe przykazanie to miłość Boga i miłość bliźniego jak samego siebie (Mateusza 22:34-40). Gdy już znamy swoje języki miłości oraz języki miłości innych, jest nam łatwiej zrozumieć siebie nawzajem i szanować swoje potrzeby!



5. Czwartek (16.05.24)

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nie jest tajemnicą, że aktywność fizyczna ma wpływ na nasze samopoczucie i zmniejsza stres. Bardzo ważne jest, żeby rodzice dawali dzieciom przykład, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i jest świetną formą rozrywki!

! Aktywność fizyczna powinna jednak spełniać poniższe warunki:

- 🚩 Powinna być regularna;
- 🚩 Powinna sprawiać przyjemność!

Dlaczego ważne jest, aby rodzina angażowała się w aktywność fizyczną razem? Regularna aktywność nie tylko przyczynia się do dobrego zdrowia, ale także buduje silne więzi i umożliwia realizację wspólnych pasji!

Jest wiele różnych aktywności, które można robić wspólnie jako rodzina, np.:

- spacery na świeżym powietrzu, pójście na plac zabaw, zabawy z piłką, badminton, łyżwy/narty, puszczenie latawca, jazda rowerem, pływanie, bieganie, siatkówka

! Pamiętajcie o tym, żeby:

- Rozpocząć od rozgrzewki,
- Traktować to jako przyjemność, a nie jako karę!

♥ Pamiętajcie:

Wspólna aktywność daje wspólny cel, zdrowie i radość! Bóg w Biblii zachęca do aktywnego życia, pracy, podróży i ruchu.

Zadania na dzisiaj:

1. Zaplanujcie jedną, wspólną aktywność fizyczną na najbliższy weekend! Jeśli wam się spodoba – powtarzajcie ją! Jeśli wolicie urozmaicenie, to wybierzcie inną aktywność każdego weekendu. Pamiętajcie, aby wzajemnie się chwalić i wspierać podczas aktywności, co będzie dla was dodatkową motywacją i wpłynie pozytywnie na waszą relację.

*Jutrzejsza aktywność będzie wiązała się ze wspólnym szykowaniem posiłku na sobotę! Jeśli potrzebujecie czasu na przygotowanie, zerknijcie już dzisiaj na jutrzejsze drugie zadanie!



6. Piątek (17.05.24)

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Był sobie kiedyś kciuk, którego właściciel wykonywał niebezpieczną pracę. Zawsze uważał na palce, ale kciuk mimo to ciągle wychodził na tym najgorzej, bo nieraz działa mu się niechcący krzywda. Pozostałe palce próbowały go pocieszyć, ale kciuk postanowił, że już ma dosyć i obraził się na właściciela. Przestał wykonywać jakąkolwiek pracę i odizolował się od pozostałych palców. Po pewnym czasie zobaczył jednak, że zadania innych palców zostały bardzo utrudnione. Właściciel nie radził sobie z niektórymi czynnościami i było mu znacznie ciężiej, niż wtedy, kiedy kciuk z nim współpracował. Kciuk ponadto zauważył, że po tak długim czasie izolowania się od innych, będąc obrażonym na właściciela, stawał się coraz bardziej osłabiony. Właściciel, widząc to, przeprosił w końcu kciuka mówiąc, że od teraz będzie bardziej uważał. Kciuk postanowił mu wybaczyć - współpracując z właścicielem i pozostałymi palcami zrozumiał, że brak przebaczenia szkodzi nie tylko tym, którym nie przebaczył, ale też jemu. Gdy zaczęli ze sobą współpracować - właściciel poprzez uważanie na kciuka, a kciuk poprzez przebaczenie właścicielowi - zarówno oni, jak i ich otoczenie odczuwało błogosławieństwa z tego wypływające.

Przebaczenie jest kluczowym elementem w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu zdrowych relacji. Konflikt może zostać rozwiązany gdy obie strony są gotowe do przeprosin i wybaczenia sobie nawzajem.

Aktywności na dziś:

W rodzinie nieraz nieświadomie wyrządzamy sobie nawzajem krzywdę, co prowadzi do konfliktów. Najczęściej dzieje się tak dlatego, że nie zwracamy uwagi na uczucia drugiej osoby, albo po prostu jesteśmy skupieni na swoim zadaniu. Łatwiej jest wybaczyć, jeśli najpierw porozmawiamy z drugą osobą o tym, dlaczego sprawiła nam przykrość. Wymyślmy razem hasło, które możemy powiedzieć, gdy ktoś z rodziny nam sprawi przykrość. Zadaniem osoby, która usłyszy to hasło, będzie zadać pytanie: „Czym sprawiłem/am ci przykrość?”. Osoba, która powiedziała hasło, będzie miała za zadanie odpowiedzieć na to pytanie. Zobrazujmy to:

„Zosia biegnąc do kuchni rozwalila budowlę z klocków, nad którą jej brat, Bartek, ciężko pracował. Bartek mógł się rozgniewać, obrazić i postanowić, że nie przebaczy dzisiaj swojej siostrze – włożył wiele wysiłku w tę budowlę! Zamiast tego jednak poszedł do swojej siostry i powiedział hasło, które wraz z rodziną ustalili – „Kajzerka!”. Zosia, słysząc to hasło, od razu wiedziała jak zareagować. „Czym sprawiłam ci przykrość, Bartek?”, zapytała. „Rozwaliłaś moją budowlę!”, powiedział zrozpaczony Bartek. „Nie zauważyłam nawet. Przepraszam.”, odpowiedziała Zosia. „Dobrze. Wybaczam ci”.”

Po ustaleniu RHP – Rodzinnego Hasła Przebaczenia - pomódlcie się modlitwą "Ojcze nasz", bo tylko Bóg może pomóc nam w przebaczeniu.

♥Pamiętajcie:

Historia o Kainie i Ablu ukazuje dramatyczne skutki konfliktu i braku komunikacji między braćmi (Księga Rodzaju 4:1-16). Przebaczajmy sobie nawzajem i dążmy do rozwiązywania konfliktów!

Aktywność na dziś:

Przygotujcie wspólnie posiłek na jutro z myślą o spożyciu go wraz z inną rodziną lub rodzinami! Niech to będzie wasze ulubione danie lub posiłek, z którym wiążą się szczególnie wspomnienia, o których będziecie mogli jako rodzina opowiedzieć jutro innym przy stole.*

**Jeśli nie macie możliwości spotkania się jutro z innymi rodzinami, przygotujcie wspólnie po prostu posiłek, który ma dla was szczególne znaczenie :)*



7. Sobota (18.05.24)

WSPÓLNOTA

Kiedyś żyła sobie rodzina ogórków. Mama, tata, córka i syn zawsze razem spędzały czas i cała rodzina bardzo się ucieszyła, gdy pod koniec lata została zamknięta w jednym słoiku. Przez całą jesień mieszkała pod jednym wieczkiem, radośnie rozmawiając, śmiejąc się i dzieląc ze sobą wspomnieniami. Pewnego dnia słoik został jednak nagle otwarty, a ogórki wylądowały na stole obok marchewki i cebuli. Po długim czasie kiszzenia się we własnym towarzystwie nie wiedziały jak zareagować. Na widok innych warzyw, najmłodsza spośród rodziny ogórków zabrała głos: "Mamo, oni są dziwni!". "Nie rób kwaśnych min, bo ci tak zostanie", powiedziała mama do Kiszonki. "Dajmy im szansę". Gdy rodzina ogórków spędziła trochę czasu z rodziną marchewki oraz rodziną cebuli okazało się, że znaleźli wspólny język, a nawet mogli się od nich wielu rzeczy nauczyć. Od rodziny cebul dowiedzieli się, że aby poznać kogoś nie wystarczy spojrzeć na nich powierzchownie, bo składają się z wielu warstw. Marchewki zaś nauczyły ich, że to, co proste, też jest warte docenienia.

- ♥ Spotkania z innymi rodzinami mogą być źródłem wsparcia społecznego w trudnych sytuacjach życiowych. Rodzice mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, uczyć się od siebie nawzajem różnych metod wychowawczych, sposobów spędzania czasu z dziećmi czy organizacji życia rodzinnego.
- ♥ Przebywanie z innymi rodzinami może pomóc dzieciom w rozwijaniu umiejętności społecznych, takich jak współpraca, komunikacja i empatia. Mogą one uczyć się rozwiązywania konfliktów, dzielenia się z innymi oraz szanowania różnorodności.

Aktywność na dziś:

- ♥ Dziś postawimy na praktykę. Skupmy się na wspólnocie – nie tylko na relacjach w rodzinie, ale także na spędzaniu czasu jako rodzina z innymi rodzinami!

- *Jeśli dziś spożywacie sobotni obiad razem z innymi rodzinami* – niech każda rodzina podzieli się krótkim komentarzem do dania, które przyniosła. Dlaczego postanowiliście przynieść właśnie to danie i co znaczy dla waszej rodziny? Polećcie je innym? :)

- *Jeśli dziś spożywacie sobotni obiad we własnym gronie* – niech każde z was przypomni sobie wspomnienie związane z posiłkiem, który jecie i podzieli się nim na głos :)

♥Pamiętajcie:

Przebywanie z innymi rodzinami może was wielu rzeczy nauczyć – i wy też możecie swoim przykładem innych nauczyć czegoś wartościowego!