

**Spotkania dla młodych ludzi
przygotowujących się
do małżeństwa i założenia rodziny**



**SCENARIUSZE
SPOTKAŃ**

Skład redakcyjny:

Ks. dr Jarosław Powąska

Jolanta Siwak

Beata Głownicka

Małgorzata Chrzanowska

Barbara Kociok

Lidia Czanerle-Morta

Marta Promna

www.drdk.pl

Kalisz 2023

Tematyka:

1. Fundamenty wiary.
2. Co to jest miłość i jak się rozwija?
3. Sakrament Małżeństwa drogą do świętości.
4. Poznajemy się, by budować dojrzałą relację małżeńską.
5. Komunikacja w małżeństwie i rodzinie.
6. Przewycięzanie trudności w małżeństwie i rodzinie.
7. Chrześcijańska wizja płciowości. Różnice w przeżywaniu płciowości.
8. Odpowiedzialne rodzicielstwo, poczęcie nowego życia.
9. Etapy życia rodzinnego. Wychowanie dzieci.
10. Liturgia sakramentu małżeństwa.
11. Złożyć świadomie i dobrowolnie przysięgę małżeńską, czyli jak poważnie potraktować narzeczoną / narzeczonego?
12. Misja małżonków w Kościele i społeczeństwie. Zadania rodziny chrześcijańskiej.

*Ćwiczenia zostały przygotowane w ramach IV otwartego konkursu ofert
w zakresie promocji rodziny „Po Pierwsze Rodzina”*

PIERWSZE SPOTKANIE

FUNDAMENTY WIARY

Temat: Fundamenty wiary	
TREŚĆ	<p>Życie jako dar i zadanie</p> <p>Uwierzyć Chrystusowi i nawrócić się w odpowiedzi na miłość Boga</p> <p>Praktykowanie wiary w życiu małżeńskim</p>
CZAS REALIZACJI	45 min
CELE	<p>Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> – diagnozują swój poziom religijności; – uzasadniają, że religijność jest czynnikiem umacniający więź małżeńską; – określają miejsce praktyk religijnych w życiu małżeńskim.
METODY	mini wykład, diagnoza religijności, prezentacja filmów
FORMY	zbiorowa i w parach
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	<p>Zeszyt ćwiczeń,</p> <p>film Szukaliśmy Boga na ulicach Warszawy. Zobacz co się stało! SONDA: https://www.youtube.com/watch?v=tFu0YpOzZhE&t</p> <p>film Nick Vujicic – Niezwykły - Nowe świadectwo: https://www.youtube.com/watch?v=k3MvN1xnTOQ</p>
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa o otwarcie się na Boga</p> <p><i>Proponujemy modlitwę psalmem, który mówi o poszukiwaniu Boga.</i></p> <p>Boże, mój Boże, szukam Ciebie *i pragnie Ciebie moja dusza. Ciało moje tęskni za Tobą, *jak zeschła ziemia łaknąca wody. Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, *by ujrzeć Twą potęgę i chwałę. Twoja łaska jest cenniejsza od życia, *więc słać Cię będą moje wargi. Będę Cię wielbił przez całe me życie *i wzniosę ręce w imię Twoje. Moja dusza syci się obficie, *a usta Cię wielbią radosnymi wargami, Gdy myślę o Tobie na moim posłaniu *i o Tobie rozważam w czasie moich czuwań. Bo stałeś się dla mnie pomocą *i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie: "Do Ciebie lgnie moja dusza, *prawica Twoja mnie wspiera". Chwała Ojcu i Synowi, *i Duchowi Świętemu. Jak była na początku, teraz i zawsze, *i na wieki wieków. Amen.</p> <p>2. Gdzie mogę znaleźć Boga?</p> <p>Spotykamy się na katechezie przygotowującej do zawarcia sakramentu małżeństwa. Zapewne wszyscy, którzy się tu zgromadziliśmy wierzymy, jesteśmy ochrzczeni, należymy do Kościoła. Czy Bóg jest nam bliski? Zapraszam do obejrzenia filmu pt. „Szukaliśmy Boga na ulicach Warszawy. Zobacz co się stało! SONDA”: https://www.youtube.com/watch?v=tFu0YpOzZhE</p>

Komentarz po filmie: Jak zauważyliście choć zdecydowana większość z nas w Polsce jest osobami ochrzczonymi, to jednak nie wszyscy przeżywamy obecność Boga równie intensywnie. Jedni nie zajmują się Bogiem wcale, jest dla nich odległą rzeczywistością, inni mają do Boga żal, a są wreszcie i tacy, którzy starają się zrobić Bogu miejsce w swoim życiu.

Małżeństwo, do którego się przygotowujecie, polega na wspólnocie życia, małżonkowie wnoszą w związek małżeński wszystko to, kim są, także swoją wiarę. Czy rozmawialiście już o tym? Zapraszam Was do zdiagnozowania poziomu swojej wiary poprzez wykonanie ćwiczenia 1, 2 i 3.

3. Bóg i małżeństwo

Ufam, że chcielibyście, aby Bóg był żywiej obecny w waszym życiu, także małżeńskim. Czy wiecie, że praktykowanie wiary przekłada się na małżeństwo?

Jeden z polskich psychologów zbadał na ile religijność przekłada się na poczucie satysfakcji z małżeństwa. Swoje badania opublikował z artykule pt. „Religijne korelaty zadowolenia z małżeństwa w okresie późnej dorosłości”. Oto najistotniejsze wnioski z badań:

1. Wyniki badań potwierdziły hipotezę, że im większą rolę w życiu mężów i żon odgrywa religijny punkt widzenia, tym większa jest ich satysfakcja z małżeństwa. Zatem im bardziej małżonkowie oceniają świat i siebie przez pryzmat wiary, tym większe poczucie zadowolenia u partnerów związku będących na etapie późnej dorosłości.
2. Im wyższy poziom religijności osobistej charakteryzuje małżonków, tym większa jest ich satysfakcja z małżeństwa. Oznacza to, że im bardziej religijność przeżywana jest jako angażująca relacja z osobowym Bogiem, tym większe jest zadowolenie ze związku w okresie późnej dorosłości.

4. Odnaleźć Boga

Podając te wyniki badań nie chodzi mi o to, żeby praktykować wiarę tylko dlatego, że ona daje pewne korzyści. Nie da się modlić jeśli nie mamy relacji z Bogiem, która daje pokój i radość. Zapraszam, abyśmy obejrzelі jeszcze jeden film o tym, jak Nick Vujicic odnalazł w swoim życiu Boga. Ufam, że On zainspiruje Was do tego, abyście i Wy poszukali Boga i Go znaleźli.

<https://www.youtube.com/watch?v=k3MvN1xnTOQ>

Zapraszamy narzeczonych, aby poprzez modlitwę oddali swoje życie Jezusowi. Prosimy, aby powstali i w myślach śledzili słowa modlitwy:

Panie Jezu, Ty nazwałeś mnie swoim przyjacielem. Kochasz mnie dzisiaj takiego, jakim jestem. Przyjmuję pełnię Twojej miłości, uznając przed Tobą moją grzeszność. Ty znasz mnie najlepiej i dokładnie wiesz, co dzieje się w moim sercu. Dziękuję Ci, że przebaczyłeś moje grzechy umierając za mnie na krzyżu. Przepraszam, że nie zawsze żyję zgodnie ze słowami Twojej Ewangelii. Teraz z wiarą wybieram Ciebie, jako mojego jedynego PANA i ZBAWICIELA, oddając Ci całe moje życie, abyś nim kierował. Nie chcę już więcej być centrum mojego życia, ani niewolnikiem niczego, co oddala mnie od Ciebie. Potrzebuję Twojego światła i pomocy. Otwieram przed Tobą całkowicie bramę mojego serca, poddając się Tobie i Twojej świętej woli. Króluj we mnie! Wierzę w Twoje

	<p>zmartwychwstanie! Ześlij mi swojego Ducha Świętego, aby odnowił we mnie Boże podobieństwo i pozwolił mi na nowo radować się tym, że jestem Dzieckiem Bożym. Niech uzdolni mnie do miłości, napełni nadzieją oraz sprawi, abym wzrastał w wierze we wspólnocie Kościoła. Jezu, mój Panie, w Tobie pokładam całą swoją nadzieję. Zostań ze mną na zawsze! Ufam Tobie! Amen.</p> <p><i>Można posłużyć się filmem z nagraniem modlitwy:</i> https://www.youtube.com/watch?v=Pdv6Q-D2dFA</p> <p>5. Miejsce wiary i religii w waszym małżeństwie Wiara choć jest sprawą osobista, to jednak nie jest sprawą prywatną, zwłaszcza w małżeństwie. Powinniście zmierzyć się z pytaniami o to jakie miejsce będą zajmowały praktyki religijne w waszym małżeńskim życiu. Zapraszam do ćwiczenia 4. Po jego wypełnieniu porozmawiajcie o wybranej kwestii.</p>
LITERATURA	<p>P. Brudek, S. Steuden, „Religijne korelaty zadowolenia z małżeństwa w okresie późnej dorosłości” (w: https://www.researchgate.net/publication/330011260_Religijne_korelaty_zadowolenia_z_malzenstwa_w_okresie_poznej_doroslosci)</p>

DRUGIE SPOTKANIE

CO TO JEST MIŁOŚĆ I JAK SIĘ ROZWIJA ?

Temat: Co to jest miłość i jak się rozwija?	
TREŚĆ	Poznanie pojęcia miłość Rozróżnienie pojęć: uczucie i miłość Czym jest miłość małżeńska Jak rozwijać miłość małżeńską
CZAS REALIZACJI	1 godz.
CELE	CELE SZCZEGÓŁOWE: (skierowane do narzeczonych) Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> ➤ zdefiniują pojęcie miłości, ➤ rozpoznają czym miłość nie jest, ➤ rozpoznają wzór miłości doskonałej, ➤ poznają 5 języków wyrażania miłości, ➤ wskażą jak budować miłość w związku, ➤ rozróżnią cechy miłości dojrzałej od uczuć, ➤ rozpoznają wzajemne wyrazy miłości, które wzmacniają więź.
METODY	Mini-wykład Piramida wartości Karta zdań niedokończonych
FORMY	Praca w parach, praca indywidualna
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Prezentacja, karty pracy z ćwiczeniami, zeszyt ćwiczeń.
Przebieg zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modlitwa 2. Wprowadzenie do zajęć- mini wykład z pomocą prezentacji , pokazujący następujące treści: <ul style="list-style-type: none"> • Potrzeba miłości jest nam dana, ale kochanie drugiego jest już zadaniem. • Miłość jest postawą, a więc czymś stałym, trwałym. Nie jest... uczuciem, bo te są zmienne, a miłość ma być silna i trwała • Miłość polega na bezinteresownym, codziennym byciu dla drugiej osoby. • Miłość Jezusa wzorem najlepszej miłości 3. Część właściwa- zajęcia przeprowadzone według następującej kolejności zagadnień: (do każdej części pomocą są slajdy prezentacji)

3.1 Czego wymaga miłość ?

Wprowadzenie: Każdego dnia postawa miłości wobec ukochanej osoby realizuje się w:

- czynach wynikających z nastawienia na „bezinteresowne bycie dla” **(zachowanie)**;
- czynach spełnianych na podstawie wiedzy o drugiej osobie, o tym, jakiego dobra potrzebuje tu i teraz oraz zawsze **(poznanie)**;
- czynach, którym towarzyszą najczęściej pozytywne przeżycia **(emocje)**.

Ćwiczenie nr 1 – Dar z siebie

Napisz 5 drobnych gestów, które można robić na co dzień, a które są wyrazem miłości i umacniają związek (np. zrobię coś za ciebie, bo wiem że nie lubisz tego robić)

Podsumowanie ćwiczenia: Na ile potrafimy bezinteresownie zrobić coś dla drugiej osoby. Co wiemy na temat osoby, którą kochamy, co sprawia jej radość, a co jest dla niej trudem dnia codziennego.

3.2. Miłość Jezusa wzorem najlepszej miłości

Wprowadzenie- mini wykład:

Jaki wzór miłości daje Jezus Chrystus? Jego Miłość jest pełna, całkowita, ofiarna i bezinteresowna. Taka, jaką Jezus umiłował Kościół. Jest to wzór miłości do naśladowania. W niej On się całkowicie ofiarowuje, oddaje, poświęca samego siebie. Decydując się na ślub kościelny oddajemy się drugiemu na wzór Chrystusa. On ma być naszą mocą, gdyż sami nie jesteśmy w stanie być dla drugiego w pełni. Miłość Chrystusa jest dla nas siłą i wzorem. Dlatego, zawierając sakrament w Kościele, będziecie prosić Boga o coś więcej, o łaskę dla waszej miłości. Przyjmujecie Jezusa za podstawowy wzór i motywację do tej miłości. On sam o to prosi, byście, kochając siebie, naśladowali Jego miłość: „Miłujcie się wzajemnie, tak jak Ja was umiłowalem” (por. J 13, 34). Taka miłość jest również zaproszeniem do bycia znakiem dla innych. Zapraszając Boga do swojego małżeństwa stajecie się Jego apostołami w świecie, którym żyjecie.

3.3. Jak być dla?

Wprowadzenie: Małżonkowie realizują w życiu swoje powołanie w oparciu o hierarchię wartości, czyli różnego rodzaju dobro, którego potrzebują. Jest nim przede wszystkim Bóg, drugi człowiek, rodzina i praca. Poza tym potrzebujemy realizować także swoje zainteresowania i upodobania. Stąd też, gdy chce się mądrze kochać współmałżonka, konieczne jest poznanie, jaką hierarchię wartości uznaje i w związku z tym jakiego dobra potrzebuje, jakie ma zainteresowania i upodobania.

Ćwiczenie nr 2 – Piramida wartości. Proszę podkreślić 10 najważniejszych wartości i wpisać je w piramidę.

Ćwiczenie nr 3 – Potrzeby dobra.

Jacek złości się na Wandę każdego ranka, gdy próbuje ją obudzić. Wanda zaspana ma wyrzuty, że za późno poszli spać, bo musiała sprzątać całą kuchnię, gdyż Jacek siedział przy komputerze. Z kolei Jacek tłumaczy się, że musiał wieczorem pracować, żeby dorobić na wspólne wakacje, o których słyszy na każdym kroku. Wanda też ma możliwość pracy po godzinach, ale obowiązki domowe wykluczają, by mogła pomóc „dorobić” na wakacje.

Podsumowanie ćwiczenia: Na podstawie ćwiczenia Piramida wartości wskaż jakie są potrzeby Jacka, a jakie są potrzeby Wandy? Czy potrafimy znaleźć sposób na ich rozwiązanie?

3.4. Działać w oparciu o znajomość „Języków miłości”

Wprowadzenie: Według Garyego Chapmana w książce pt. *5 języków miłości* człowiek najczęściej ma jeden dominujący „język miłości”, w którym

wyraża i w ten sam sposób chce jej doświadczać. Sytuacja wydaje się być komfortowa gdy porozumiewają się w tym samym języku miłości.

Problem pojawia się, gdy druga osoba chce doświadczać miłości w inny sposób, niż my jej to oferujemy. Trudność tę można pokonać, poznając się wzajemnie. Języki miłości według Chapmana:

- **słowa** – dobre słowa, komplementy, docenianie, wspieranie, pocieszanie: „Bardzo Cię kocham”, „Pięknie wyglądasz”, itp.
- **czas** – bycie razem (w zwykłych czynnościach, wyjście na obiad, na randkę, spacer)
- **pomoc** – (coś naprawić, posprzątać, wynieść śmieci, zorganizować wyjazd)
- **podarunki** – (drobne i większe; kwiaty, ulubione słodycze, liściki, SMS-y, itp.)
- **dotyk** – czułość, pocałunek, przytulanie, trzymanie za rękę itp.

Ćwiczenie nr 3 – Określenie języka miłości

Ćwiczenie rozpoczynamy osobno. Każdy z uczestników próbuje wyróżnić jaki jest jego dominujący język miłości.

Po chwili refleksji w parach przekazują jaki znajdują u siebie język miłości.

Podsumowanie ćwiczenia:

- osobista refleksja

- rozmowa z narzeczonym/narzeczoną

3.5. Pracować nad uczuciami. Troszczyć się o nie, rozwijać je i opanowywać.

Wprowadzenie: Miłość wyraża się w czynach i słowach opartych na poznaniu drugiej osoby. Towarzyszą jej uczucia. Nie da się ich wyłączyć nawet na chwilę. Uczucia nadają życiu niepowtarzalny „smak”, ale

	<p>potrafią przejąć nasz rozum i wolę. Często tak się na nich koncentrujemy, że stają się głównym kryterium codziennych wyborów. Dlatego trzeba z nimi tak postępować, aby pozytywne zawsze pomagały w miłości, a negatywne jej nie zniszczyły.</p> <p><i>Ćwiczenie nr 4 – Temperatura emocji związku</i></p> <p>Ponieważ ciepło emocjonalne jest istotnym elementem budowania więzi, zastanów się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy i ewentualnie dlaczego uważam, że ciepła atmosfera w relacji jest istotna? • Czy jestem ciepłą, miłą osobą (przeważają u mnie pozytywne uczucia, wyrażam je drugiej osobie przez słowa i gesty)? Jeśli uważam, że mam za mało w sobie ciepła, co mogę zrobić, żeby to zmienić? <p><i>Korzystamy z ćwiczenia: Karta zdań niedokończonych. Dobrze, gdyby udało się Wam wspólnie o tym porozmawiać.</i></p> <p>3.6. <u>Zaprzeczenia postawy miłości: [Ego]izm i wymiana usług.</u></p> <p><u>Wprowadzenie:</u> Egoizm polega na szukaniu przede wszystkim własnego dobra. Gdy egoista coś daje, to prawie zawsze oczekuje czegoś w zamian. W skrajnej formie egoista zaspokaja swoje potrzeby kosztem drugiego. Powodem egoizmu są głównie: ambicje, osiągnięcia, pożądania, narcyzm, poczucie wyższości, dążenie do przyjemności, ale również: niska samoocena, kompleksy, lenistwo itp. Dlatego jeśli dobrze nie wykorzystamy czasu na poznanie siebie przed ślubem, może się okazać, że zawieramy związek z osobą egoistyczną. Małżeństwo staje się wtedy formą zaspokojenia swoich potrzeb, ambicji, pożądań, braków lub metodą dowartościowania, leczenia kompleksów, czy rozwiązania swoich problemów.</p> <p><i>Ćwiczenie nr 5 – Poziom egoizmu i bezinteresownej intencji</i></p> <p>Ponieważ pokonywanie egoizmu jest jednym z podstawowych warunków trwałego i szczęśliwego związku, zapytaj siebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy potrafię cieszyć się szczęściem drugiego człowieka? • Czy częściej z radością czy też z przymusu i ze złością robię coś dla ukochanej osoby? • Czy często robię coś dla drugiego, tylko po to, by mi się odwdziaczył? • Czy uważam, że najważniejsze w relacji są moje potrzeby i pragnienia? Czy może nastawiam się, by wyjść naprzeciw potrzebom i pragnieniom drugiej osoby i potrafię się cieszyć, gdy mi się to uda? <p><i>Dobrze, gdyby udało się Wam wspólnie o tym porozmawiać.</i></p> <p>4. Podsumowanie spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznajemy siebie samych żeby móc siebie w pełni wyrażać; - pokazując prawdziwego siebie otwieramy się na prawdziwą miłość; - uczucia wypełniają codzienność prowadząc do miłości.
literatura	

TRZECIE SPOTKANIE

SAKRAMENT MAŁŻEŃSTWA DROGĄ DO ŚWIĘTOŚCI

Temat: Sakrament małżeństwa drogą do świętości	
TREŚĆ	Sakrament małżeństwa. Przyjęcie łaski sakramentu. Życie w małżeństwie.
CZAS REALIZACJI	45 min
CELE	Narzeczeni: – wyjaśniają co to sakrament; – zdefiniują pojęcie małżeństwo; świętość; – kształtują swoje poglądy na ewentualne własne przyszłe małżeństwo
METODY	Mini wykład, burza mózgów,
FORMY	Praca zbiorowa, w parach, indywidualna
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Zeszyt ćwiczeń, ewentualnie filmik;
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa za narzeczonych Święta Maryjo, Matko Boża. Przynosimy Ci nasza miłość. Racz spojrzeć na nią swym łaskawym okiem i naucz nas pięknie kochać. Ty, która cała jesteś miłością, rozpal i nasze serca. Czuwaj, aby nasza miłość pozostała trwała i ofiarna. Niech coraz bardziej zbliża nas do Boga i uwrażliwia na potrzeby ukochanej osoby i naszych bliźnich. Niech nas strzeże przed złem i usposabia do pracy nad sobą. Niech nas uzdolni do dzielenia się darem miłości z kochanym przez nas człowiekiem. Nie dopuść Matko, aby miłość, która tak cudownie nas złączyła kiedykolwiek ostudziła się i zgasła na skutek naszej nierozwagi. Pomagaj nam, odnajdywać się w Chrystusie i czerpać nasza miłość z pełni Jego serca. Amen. <i>Ojciec nasz..., Zdrowaś Maryjo..., Święty Józefie, módl się na za nami!</i></p> <p>2. Po co nam związek małżeński <i>Głoszący katechezy zaprasza do wykonania ćwiczenia nr 1 którego celem jest uzyskanie odpowiedzi na pytanie „Dlaczego pragnę zawrzeć związek małżeński” Narzeczeni zweryfikują swoje pragnienie i potrzeby względem zawarcia związku sakramentalnego.</i></p> <p>Po zakończonym ćwiczeniu prowadzący może przedstawić wyniki i odpowiedzi ankietowanych par Na podstawie badań przeprowadzonych przez studentkę trzeciego roku kierunku Nauk o Rodzinie na Uniwersytecie Jana Pawła II w Krakowie</p>

zdiagnozowano motywy i oczekiwania narzeczonych przy zawieraniu Małżeństwa Sakramentalnego w opinii uczestników Katechez Przedmałżeńskich organizowanych przez Fundację Towarzystwa Rodzinie na terenie Archidiecezji Krakowskiej.

Według narzeczonych biorących udział w badaniu obecnie najważniejszym motywem zdecydowania się na zawarcie małżeństwa jest **miłość do partnera lub partnerki – 93%**. Decyzja o zawarciu małżeństwa sakramentalnego związana jest także z: *chęcią założenia rodziny* – 83%, *wiarą* – 75% oraz *pragnieniem stabilizacji, pewności i spełnienia* – 68% narzeczonych. Wielu zaznacza także *tradycję* oraz *względy formalne*. Znacznie rzadziej respondenci zaznaczali *wesele*, czy zmianę np. nazwiska lub miejsca zamieszkania jako zachęty do wyboru małżeństwa sakramentalnego.

Zawarcie małżeństwa sakramentalnego daje nam większe poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, pewność, że ta druga osoba chce być z nami na dobre i złe do końca swoich dni.

Czy wypisaliście Państwo podobne odpowiedzi? Ktoś może dopisał jeszcze coś innego? Podzielcie się z nami?

Zanim dojdzie do zawarcia związku małżeńskiego, każdy szykujący się do tego ważnego wydarzenia przechodzi przez trzy etapy rozwoju wzajemnej relacji.

Etap pierwszy to wybór: „wybieram tego mężczyznę, którego pragnę mieć obok siebie, wybieram tę kobietę, aby była ze mną. Wybrałem: Ona jest moja; On jest mój i chcę, aby został moim mężem i był nim do końca życia. Oczywiście wybór był poprzedzony spotkaniami, wzajemnym poznawaniem się, stopniowym zbliżaniem się do siebie, ale w końcu każdy musiał podjąć decyzję (To On; To Ona). Tą decyzją każdy następnie podzielił się ze swoim wybrankiem lub swoją wybranką.

Drugi etap to rozwój relacji: wzloty i upadki, odejścia i powroty, trudności nie do pokonania, ryzyko, momenty gdy jesteśmy o krok od zerwania. Każda para przechodziła w swoim życiu podobne zdarzenia. Każda para może opowiedzieć swoją historię, która doprowadziła ją od chwili poznania do dnia zaślubin.

Trzeci etap relacji to stopniowe odkrywanie chęci, aby oddać się drugiej osobie w całości: ciałem i duszą. W zakochanych powoli dojrzewa pragnienie, aby bez żadnych ograniczeń i oporów oddać się całkowicie sobie nawzajem. Bez żadnych zasłon, bez zatrzymywania jakiejś części dla siebie pragnąc stać się całkowitym darem dla drugiej osoby(..) W końcu pragnienie przybiera kształt przysięgi: Biorę cię za żonę; Biorę cię za męża i ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz to, że Cię nie opuszczę aż do śmierci. Pragnę się złączyć z tobą, aby stanowić jedno ciało.” – Renzo Bonetti „Aby byli jedno”

Tak w skrócie wygląda miłosna historia każdej pary przygotowującej się do zawarcia małżeństwa. Dwoje zakochanych ludzi. W ich sercu pojawia się pragnienie aby przyjąć sakrament.

3. Powołani do świętości

Czy słyszeliście już może o pięknej tradycji pośród chorwackich katolików? W chorwackiej katolickiej miejscowości niedaleko Medjugorie nie zanotowano ani jednego rozwodu wśród trzynastu tysięcy katolików na przestrzeni ponad pięćdziesięciu lat.

Czy to naprawdę możliwe? Gdzie źródło takiej nierozzerwalnej miłości?

Ich „sekret” małżeńskiego szczęścia nie jest żadna tajemnicą. Sekret ten jest bardzo prosty: ci chorwaccy katolicy wiedzą, że autentyczna miłość płynie z krzyża Chrystusa.

Para młoda udając się na własny ślub do Kościoła zabiera ze sobą Krzyż. Podczas przysięgi ślubnej panna młoda kładzie prawą dłoń na krzyżu, a pan młody swoją dłoń na jej dłoni. Kapłan kładzie na ich dłoniach stulę i w taki sposób składają sobie przysięgę małżeńską. Po przysiędze całują krzyż. Po ceremonii zaślubin zabierają krucyfiks do swojego wspólnego domu i umieszczają go w widocznym miejscu. Kiedy pojawiają się problemy lub wybucha konflikt, małżonkowie szukają pomocy przed tym krzyżem. Tam znajdują pomoc potrzebną do tego, aby kochać tak, jak On ukochał nas jako pierwszych.

Miłość małżeńska jest piękna i daje wiele radości. W codzienności jako małżonkowie doświadczamy również różne cierpienia z powodu trudności i wydarzeń codziennego życia. Doświadczmy też chaosu będącego skutkiem egoizmu i grzechu. Tak jak Jezus uczynił to na krzyżu, my też dosłownie w codzienności bierzemy na siebie grzechy współmałżonka. Cierpimy z powodu wad naszych żon czy mężów, a oni z powodu naszych. W małżeństwie mogą pojawić się trudności i zmagania. Te trudności pokazują nam nad czym mamy pracować.

Te zmagania, ta praca nad naszą relacją i miłością pomagają nam wrastać w naszej świętości.

W małżeństwie nie możemy polegać na naszej ludzkiej mocy. Pokusy i trudności pojawiają się zawsze takie czy inne. Aby odkryć w pełni plan naszego Stwórcy, musimy trzymać się krzyża; musimy trzymać się Jezusa. Pamiętać, że z sakramentu małżeństwa wypływa codzienna dawka małżeńskiej łaski, którą Jezus pragnie na nas wylewać.

Czy masz ochotę czerpać z tego źródła nieskazitelnej, niekończącej się Miłości? Zaproś Boga do Twojej relacji, a po ślubie pamiętaj, że sakrament to **prezent** niekończącej się Miłości i łaski.

Rozpakuj **prezent**

4. Sakrament co oznacza, co nam daje?

Przypomnijmy co oznacza słowo sakrament. W Zwięzłym Słowniku Teologicznym czytamy

Sakrament (łac. „zastaw, przysięga wojskowa, zobowiązanie) Ustanowiony przez Chrystusa znak widzialny, który wskazuje i przekazuje łaskę – dar, pomoc z miłości udzieloną człowiekowi przez Boga.

Małżeństwo przymierze Bosko-ludzkie.

Podczas zawarcia sakramentu małżeńskiego mężczyzna i kobieta w obecności kapłana. I świadków składają sobie przysięgę. Przysięgają sobie miłość i

	<p>wierność aż do śmierci. To właśnie przez to przymierze zawiązuje się głęboka wspólnota życia i miłości (por. KDK 48).</p> <p>Podczas tej przysięgi za pośrednictwem Kościoła w ich relację wkracza Bóg. Bóg, który jest Miłością i stworzył człowieka z miłości, powołał go także do miłości.</p> <p>Sami bez Boga nie jesteśmy w stanie stworzyć mocnego nierozzerwalnego związku, dlatego przychodzimy do Kościoła i pragniemy umocnić naszą miłość. Prosimy o sakrament.</p> <p>Jakie są więc skutki sakramentu małżeństwa?</p> <p>W Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego czytamy:</p> <p>„Sakrament małżeństwa rodzi między małżonkami węzeł wieczysty i wyłączny. Zgoda, przez którą małżonkowie oddają się sobie i przyjmują wzajemnie, zostaje przypieczętowana przez samego Boga. Dlatego zawarte i dopełnione małżeństwo osób ochrzczonych nie może być nigdy rozwiązane. Ponadto sakrament ten udziela małżonkom koniecznej łaski do osiągnięcia w życiu małżeńskim świętości oraz odpowiedzialnego przyjęcia dzieci i ich wychowania.”</p> <p>„Św. Jan Paweł II tłumaczy, że sakramentu małżeństwa nie można rozumieć jedynie jako błogosławieństwa udzielanego przez Boga na początku życia małżeńskiego, w którym później małżonkowie muszą odnajdować się o własnych siłach. Zwraca uwagę, że Jezus Chrystus oczyszcza i uświęca miłość małżeńska nie tylko w samym sprawowaniu sakramentu małżeństwa, ale przez całe ich życie. Przez całe bowiem ich życie i w każdej chwili tego życia pozostaje z małżonkami po to, aby tak, jak On umiłował Kościół i wydał zań Siebie samego, tak i małżonkowie, przez wzajemne poświęcenie, miłowali się wzajemnie w trwałej wierności. Ukazuje tę obecność Boga pośród małżonków jako pokornie zanurzoną w ich codzienność. Zapewnia, że Bóg jest z nimi aby być dla nich mocą, światłem i pociechą, aby zachować ich zjednoczonych i radosnych, a ich małżeństwo i rodzinę czynić miejscem pokoju, aby wpierać i błogosławić, używać mocy do wypełniania prawdziwie po chrześcijańsku obowiązków małżeńskich i rodzinnych.”</p> <p>Zapraszamy narzeczonych do podsumowania ćwiczenia 2 w zeszytach ćwiczeń – Co daje nam sakrament małżeństwa?</p> <p>Drodzy narzeczeni na koniec naszego spotkania zachęcam Was do napisania miłosego listu, do siebie nawzajem. Narzeczony do narzeczonej. Narzeczona do narzeczonego. Wskazówki znajdziecie w zeszytach ćwiczeń. Przeczytajcie go sobie i schowajcie na pamiątkę.</p>
LITERATURA	<p>Katechizm Kościoła Katolickiego; Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego, Jedność, Kielce 2005; Zwięzły Słownik Teologiczny, WAM, Kraków 1993; Słownik Małżeństwa i Rodziny ATK, W-wa Łomianki 1999; Aby byli jedno, Renzo Bonetti, Null&Full 2020; Duchowość małżeńska w nauczaniu Jana Pawła II o. Kazimierz Lubowicki OMI, wyd. OO. Franciszkanów Kraków 2005; Trzy sekrety Rekolekcje dla małżeństw Dan, AmberDeMatte W Drodze Poznań 2021</p>

CZWARTE SPOTKANIE
POZNAJEMY SIĘ, BY BUDOWAĆ DOJRZAŁĄ RELACJĘ
MAŁŻEŃSKĄ

Temat: Poznajemy się, by budować dojrzałą relację małżeńską	
TREŚĆ	Poczucie własnej wartości Różnice temperamentalne Zakres potrzeb. Wpływ domu rodzinnego na budowanie relacji małżeńskiej
CZAS REALIZACJI	1 godz.
CELE	CELE SZCZEGÓŁOWE: (skierowane do narzeczonych) Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wymienią i omówią wybrane zalety i wady swoje i swojego narzeczonego/narzeczonej ➤ Przeanalizują schematy wyniesione z domu rodzinnego mające wpływ na ich przyszłą relację małżeńską ➤ Przedyskutują różnorodność własnych temperamentów i potrzeb; ➤ Podejmą refleksję nad swoim rozwojem emocjonalnym i duchowy
METODY	Mini-wykład Koło potrzeb Ankieta
FORMY	Praca w parach, praca indywidualna,
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Karty pracy z ćwiczeniami
Przebieg zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modlitwa 2. Wprowadzenie do zajęć- mini wykład pokazujący następujące treści: <ul style="list-style-type: none"> • Jednym z najważniejszych czynników gwarantujących trwałość małżeństwa jest wzajemne poznanie się • Poznawanie się jest procesem ciągłym, dotyczącym całego życia a nie tylko narzeczeństwa

- Aby poznawanie się było skuteczne potrzeba uważności, otwartości, akceptacji i umiejętności słuchania i przekazywania informacji (osobne spotkanie dotyczące komunikacji)
- Punktem wyjścia jest znajomość samego siebie. Jeśli znam siebie, wiem kim jestem i co mogę dać drugiej osobie.

3. **Część właściwa**- zajęcia przeprowadzone według następującej kolejności zagadnień:

a. Poznanie siebie- samoocena, poczucie własnej wartości

Wprowadzenie: Poznanie siebie to poznanie swojej wartości jako człowieka, jako dziecka Bożego, jako kobiety i mężczyzny.

Miłość do samego siebie:

- jest niezbędna, by dojrzałe pokochać drugiego człowieka
- nie jest egoizmem
- wynika z bożego przykazania „Kochać bliźniego jak siebie samego”
- jest niezbędna, by się dojrzałe rozwijać

Aby pokochać siebie należy siebie poznać tzn. min. swoje mocne i słabe strony, swoje reakcje na różnorakie sytuacje; być otwartym na to co mi mówią mi osoby , które mnie kochają

Ćwiczenie nr 1 – uzupełnij tabelę, porównaj z tabelą narzeczonej/narzeczonego, odpowiedzcie na postawione pytanie.

Podsumowanie ćwiczenia: Na ile znam siebie a jak widzi mnie osoba, która mnie kocha? Które z wypisanych elementów sprzyja budowaniu naszej relacji?

b. Nasze temperamy i potrzeby

Wprowadzenie- mini wykład:

- Niezwykle ważnym elementem poznania siebie samego i drugiego człowieka jest przyjrzenie się zagadnieniom dotyczącym temperamentu.
- Temperament jest pierwotną , wrodzoną dyspozycją do określonych zachowań, jest darem Boga a więc nie ma złych temperamentów. Osoby o konkretnym temperamencie mają wady i zalety wynikające z tych predyspozycji.
- znajomość własnych temperamentów pozwala lepiej się poznać i zrozumieć sposoby i tempo reagowania i zachowań
- krótko omówić , na podstawie slajdów prezentacji, cztery temperamy: choleryk, flegmatyk, sangwinik, melancholik

Dodatkowe materiały : <https://spotkaniamalzenskie.pl/nasze-temperamy/> , <https://reaperlair.wordpress.com/2011/12/31/typy-osobowosci/>, <https://www.youtube.com/watch?v=ahK1hY4oEnA>

Ćwiczenie nr 2- w ramach pracy poza zajęciami proszę rozwiązać test samodzielnie i porozmawiać o jego wynikach. Test jest tylko pewną orientacją w temacie temperamentów.

Poznawanie siebie to także znajomość własnych potrzeb. Nasze potrzeby ulegają zmianom, ale każdy z nas ma kilka podstawowych, o których warto pamiętać min. potrzebę akceptacji, przynależności, samodzielności, bezpieczeństwa, rozwoju.

Ćwiczenie nr 3 – Koło potrzeb

Podsumowanie ćwiczenia:

- Ćwiczenie było jednocześnie odniesieniem do naszych potrzeb. Tam, gdzie czujemy niezadowolenie w jakimś aspekcie życia tam pojawiają się potrzeby.

Krótką refleksja-

- Czy umiałbym nazwać trzy najważniejsze dla mnie, na tym etapie życia, potrzeby? Podziel się tym ze swoją narzeczoną/ narzeczonym

- Gdyby powstałe kształty były kołami roweru, na którym razem jedziemy, jak daleko byśmy takim pojazdem zajechali? Nad czym trzeba popracować osobiście i wspólnie?

c. Dom rodzinny – schematy działania

Wprowadzenie w nawiązaniu do poprzedniego ćwiczenia:

- Wyobrażenia o naszym małżeństwie i rodzinie są oparte w dużej mierze na tym, czego sami doświadczyliśmy w naszych domach.

- Każdy z nas ma jakieś braki i zranienia, których nie chcemy przenosić do naszego małżeństwa, ale też mamy takie zasoby, które dobrze wpieść we wspólne budowanie.

- To, co otrzymaliśmy od rodziców i najbliższych oraz świadomość braków może być dobrym fundamentem naszej nowej rodziny

Ćwiczenie nr 4 – wybierz odpowiedzi

Podsumowanie ćwiczenia:

- osobista refleksja, rozmowa z narzeczoną/narzeczonym

- jakie zachowania chciałbym przenieść do własnego domu?

- czym umiem „odciąć pępowinę” zachowując jednocześnie dobrą, dojrzałą relację z rodziną własną oraz rodziną przyszłego męża/żony?

Jeśli wystarczy czasu można omówić wpływ funkcjonowania w rodzinie z problemem alkoholowym na zachowania w dorosłym życiu

	<p>https://uzaleznienie.com.pl/rodzina-alkoholowa/role-dzieci-w-rodzinie-alkoholowej/, https://www.damian.pl/zdrowie-psychiczne/syndrom-dda/</p> <p>4. Podsumowanie spotkania:</p> <ul style="list-style-type: none">- znajomość siebie samego i drugiej osoby jest niezbędna do budowania wspólnego życia- ciągle poznawanie się pozwala dojrzewać i rozwijać się- „Dwie niedojrzałe osoby nie zbudują dojrzałej relacji” „Dwa głody nigdy się nie nakarmią”
LITERATURA	Grzybowski J., Temperamenty małżeńskie, Poznań 2007 Forward S., Toksyczni rodzice, Warszawa 1993.

PIĄTE SPOTKANIE

KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE I RODZINIE

Temat: Komunikacja w małżeństwie i rodzinie	
TREŚĆ	Komunikacja.
CZAS REALIZACJI	Od 45 minut do 60 minut
CELE	<p>CELE SZCZEGÓLOWE:</p> <p>Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjaśnią znaczenie prawidłowej komunikacji w budowaniu relacji, ➤ wymienią bariery w komunikacji, ➤ podają cztery kroki porozumienia bez przemocy (sposłrzenia, uczucia, potrzeby, prośba), ➤ wymienią podstawowe założenia NVC.
METODY	mini wykład, mini dyskusja, ćwiczenia w parach, w grupach, odgrywanie scenek
FORMY	Praca indywidualna; Praca w parach; Praca w grupie;
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Filmik, prezentacja multimedialna, duże kartki z bloku A4, flamastry, kartki z czterema krokami NVC, kartki z uczuciami do ćwiczeń, kartki z listą uczuć i potrzeb, zeszyt ćwiczeń.
Przebieg zajęć	<p>Modlitwa.</p> <p>Omówienie refleksji z poprzedniej katechezy.</p> <p>Mini wykład na temat komunikacji. Pytamy wszystkich o pierwsze skojarzenia ze słowem komunikacja. Uwaga! Nie można nie komunikować. Nawet gdy nie odzywamy się do kogoś, dajemy w ten sposób wyraz jakiegoś komunikatu.</p> <p>Do czego używamy komunikacji - by mieć rację, czy relację?</p> <p>Dlaczego to nie działa, przecież tak się staram?</p> <p>Co jest potrzebne abyśmy mogli się porozumieć?</p>

Narzeczeni wypisują na kartkach w parach, potem łączą się po dwie pary i ustalają wspólne stanowisko. Na koniec wspólnie cała grupa określa wszystkie składniki porozumienia.

Po wypowiedziach, podsumowując omawiamy krótko znaczenie komunikacji w budowaniu relacji pomiędzy małżonkami oraz w rodzinie. Można przytoczyć fragment z książki „Miłość dzień po dniu” E. Kulpa-Nowak:

„Sobotni wieczór. Siedzisz na kanapie z książką, odpoczywasz po długim dniu. Twój mąż lub żona kończy raport zabrany z pracy do domu. Czekasz na wspólną chwilę, pobyć razem. On/ona prosi Cię o herbatę. Czy możesz odmówić?

Ta prozaiczna sytuacja, prośba o podanie herbaty, może być świetnym papierkiem lakmusowym relacji. Jeśli nie masz ochoty tego zrobić i wiesz, że gdy powiesz „nie”, to ta druga osoba się nie obrazi i nie pomyśli, że jest odrzucona – to, może oznaczać, że jesteście na dobrej drodze w waszym związku. Choć oczywiście składników relacji jest dużo więcej, to dostrzeganie współzależności, wyboru i odpowiedzialności jest jednym z ważniejszych.

Zobaczmy to jeszcze raz: mąż lub żona prosi o herbatę, a ty nie masz ochoty tego zrobić, Jakie są możliwe scenariusze w tej sytuacji:

1. powiesz, że nie chcesz zrobić herbaty, a on/ona się obrazi,
2. powiesz, że nie chcesz zrobić i myślisz, że się nie obrazi,
3. pomyślisz sobie, że nie chcesz zrobić herbaty, ale zrobisz, żeby się nie obraził/a, żeby potem nie gadał/a, że ty to nawet herbaty nie zrobisz. On/ona jest dla ciebie przecież taki dobry/dobra,
4. nie chcesz zrobić herbaty, ale zrobisz, żeby następnym razem druga osoba zrobiła ją dla ciebie.

Czy twoja babcia też powtarzała, że związek to sztuka kompromisu i rezygnacji? Rezygnacji z siebie, by zatroszczyć się o innych, w tym wypadku o partnera lub partnerkę. Żeby nie było kłótni, nieporozumień, żeby była zgoda.

Przecież to tylko herbata. Jakiś głos w głowie zaczyna opowieść o tym, że przesadzasz. Że trzeba zrobić herbatę dla dobra związku. Być może pojawi się też drugi głos, który zapyta: co to znaczy – dla dobra związku? Czy znaczy to, że związek będzie dobry tylko wtedy, kiedy jedna lub obie osoby zrezygnują z siebie, ze swoich potrzeb, poświęcają się, by mieć dobry związek?

Być może to jest zbyt wysoki koszt, żeby być w związku. Z takiego poświęcenia się i robienia nie tylko herbaty, ale i wielu innych rzeczy po to, by zadbać o wymianę w przyszłości, powstają swojego rodzaju gry związkowe. Zaczynamy kalkulować, mierzyć, odliczać, czy nasze transakcje są opłacalne, albo sprawdzać, kto i jak bardzo się poświęcił. W ten sposób wchodzimy w uwikłanie i zależność. A gdyby zaprosić do te rozmowy szczerą ze sobą i z drugą osobą, to może chcielibyście wtedy wybrać inaczej?

Ale zaraz, zaraz – przecież to tylko herbata!

Każda drobna, codzienna sytuacja może pokazywać, co jest dla ciebie ważne w relacji i czy budujesz ją, tak, jak rzeczywiście pragniesz. O każda z tych sytuacji może stać się źródłem refleksji lub całkiem nowej gry” ... (s. 9-11)

Omówienie: krótkie refleksje uczestników (co o tym myślicie?) i nawiązanie do porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga, który stworzył NVC jako sposób na szczerą wyrażanie siebie i budowanie relacji opartej na empatii.

Ważnym elementem na drodze budowania dobrej komunikacji jest odkrycie, co może ten proces utrudniać. Niewątpliwie dzieje się tak za sprawą różnych barier komunikacyjnych, które stosujemy w rozmowie z drugim człowiekiem, nie zdając sobie sprawy, że może to być to, co utrudnia kontakt. Jest wiele takich barier:

- Nakazywanie, komenderowanie (musisz..., nie wolno ci tego robić..., przestań płakać!),
- Ostrzeganie, grożenie (jeśli nie przestaniesz..., jak będziesz nadal tak robił...),
- Prawienie kazań (powinieneś był mi to już dawno powiedzieć...),
- Udzielanie rad, podawanie rozwiązań (najlepiej byłoby abyś..., dlaczego nie spróbujesz zwyczajnie...),
- Logiczne przekonywanie, uzasadnianie (fakty przemawiają za tym, żeby...),
- Analizowanie (widzę, że masz trudności z osobami autorytarnymi..., robisz to żeby zwrócić na siebie uwagę...),
- Odwracanie uwagi, dystansowanie się (idźmy do kina i zapomnijmy o tym..., pomówimy o tym później...),
- Płyta autobiograficzna (miałem to samo w zeszłym tygodniu..., to mi przypomina jak moja siostra...),
- Litowanie się (kurcze, ale ci się przytrafiło..., biedula...),
- Osądzanie, krytykowanie (nie ma pan racji..., gdybyś od razu zrobił to dobrze, nie potoczyłoby się to tak...),
- Schlebianie, manipulacja (poza tym ma pan całkowitą rację..., jest pan inteligentnym człowiekiem...),
- Wyśmiewanie, lekceważenie (to niedbalstwo z twojej strony..., jak można być tak ograniczonym ...),
- Uspokajanie, pocieszanie (jutro inaczej na to spojrzysz..., głowa do góry...),
- Wypytywanie (kiedy to się zaczęło? Wie o tym twoja dziewczyna?),
- Pomniejszanie, licytowanie (to jeszcze nic, mi to się dopiero przydarzyła historia...),
- Kwestionowanie potrzeb, uczuć (nie powiesz chyba, że z tego powodu jest ci przykro, nie ma się z czego cieszyć...),
- Zaprzeczanie, poprawianie (skądże znowu, nic takiego nie powiedziałem, to nie tak jak mówisz...).

Koncepcja porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga to umiejętność docierania do wewnętrznych procesów, które dzieją się w człowieku w odniesieniu do relacji interpersonalnych, a nie opieranie się, jak w metodach konwencjonalnych, jedynie na zwerbalizowanych i okazywanych wewnętrznie faktach. Poniżej opisano podstawowe założenia koncepcji, natomiast stosowanie tej metody wymaga przynajmniej szczegółowego zapoznania się z publikacją autora (!): Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Warszawa 2014. Rosenberg opiera swą koncepcję na wzajemnym dawaniu z serca i na empatii. Skupia się ona na czterech głównych elementach: spostrzeżenia, uczucia, potrzeby i prośby. I te cztery elementy krótko omówimy. Opanowanie

właściwego stosowania tych procesów zapewni porozumienie między ludźmi. Autor uczy pracy nad komunikatami niewłaściwymi, tzw. odcinającymi od życia, szkodliwymi. Zalicza do nich osądy moralne, porównania, wyparcie się odpowiedzialności, żądania. Spostrzeżenia powinny odnosić się do konkretnej chwili i kontekstu, sugerującemu odbiorcy, np. krytykę. W wyrażaniu uczuć ważne jest, by odróżnić je od słów i zdań opisujących myśli, oceny i interpretacje. Umiejętność wyrażania własnych potrzeb wiąże się z uświadamianiem sobie źródeł emocji i braniem za nie pełnej odpowiedzialności oraz z niedoszukiwaniem się odpowiedzi dotyczących naszych stanów ze stanami wewnętrznymi innych osób. Im bardziej bezpośrednio kojarzone są uczucia z potrzebami, tym łatwiej jest innym ludziom przyjąć empatyczne porozumienie. Prośby, kierowane do innych w sposób pozytywny lub odbierane z użyciem np. parafrazy, umożliwiają określenie tego, co rzeczywiście pragniemy i umożliwiają zaspokajanie wszystkim ich prawdziwe potrzeby. Wskazują jednoznacznie na główne sposoby udanej komunikacji, czy rozwiązywania konfliktów (Rosenberg, 2014)

KROK PIERWSZY - pierwszym krokiem w porozumieniu bez przemocy jest umiejętność wyrażania spostrzeżeń, bez własnej interpretacji i oceny. Ćwiczenie rozróżniania spostrzeżeń od ocen. (do indywidualnej pracy narzeczonych w zeszytach ćwiczeń)

Zdecyduj, które zdania są obserwacją, a które oceną lub interpretacją, zaznacz odpowiedź w odpowiedniej kolumnie.

	spostreżenie	ocena
a) w tym tygodniu ani razu nie widziałem, żebyś uprawiał sport		
b) w tym tygodniu nie wykazałeś się zbyt jako sportowiec		
c) w tym tygodniu odpuściłeś sobie sport		
a) w środę dobrze bawiłaś się z moim chłopakiem		
b) w środę poszłaś do kina z moim chłopakiem		
c) w środę ciebie i mojego chłopaka długo nie było		
a) samochód po prostu za dużo kosztuje		
b) ubezpieczenie samochodu jest coraz droższe		
c) ubezpieczenie samochodu kosztowało w tym roku 200 złotych więcej niż w zeszłym		
a) zamówiłem stek, a na talerzu mam jajko sadzone		
b) pani się pomyliła		
c) jak można pomylić stek z jajkiem sadzonym		
a) dlaczego dał pan klientowi tak po prostu 10 proc. Rabatu?		
b) czytam w dokumencie, że dał pan klientowi 10 proc. Rabatu		
c) 10 proc. Rabatu dla każdego klienta to za dużo, nie uważa pan?		

a) ciągle się pani spóźnia b) trochę się pani spóźniła c) przyszła pani 30 minut później, niż ustaliliśmy		
a) szal się tu płacze b) widzę na sofie szal c) szal znowu leży na sofie		
a) nie umiesz gospodarować pieniędzmi b) dobrze gospodarujesz pieniędzmi c) wydałeś w tym miesiącu 2000 złotych		
a) przy tobie nie wiem, na czym stoję b) nigdy nie oddzwoniasz c) w zeszłym tygodniu trzy razy prosiłem o telefon, ale nie oddzwoniłeś		
a) nigdy nie można cię zastać b) próbowałem się do ciebie dodzwonić o 10, 11 i 11.30, ale nikt nie odbierał c) całe przedpołudnie próbowałem się do ciebie dodzwonić.		

Rozwiązanie: zdania 1a, 2b, 3c, 4a, 5b, 6c, 7b, 8c, 9c, 10b to spostrzeżenia, pozostałe to oceny lub interpretacje.

KROK DRUGI Uczucia

Ćwiczenie: podział uczestników na dwie grupy (najlepiej pary osobno np. odliczenie do dwóch lub poczęstowanie całej grupy cukierkami w dwóch kolorach, jedyńki lub jeden z kolorów do jednej grupy, a dwójki lub drugi kolor do drugiej). Grupy dostają dużą kartkę papieru i flamaster. Jedna wypisuje wszystkie uczucia jakie znają, a druga wszystkie ludzkie potrzeby jakie znają. W czasie pracy grupy warto podejść i sprawdzać, czy nie utknęli, naprowadzić. Przedstawienie przez grupy efektów ich pracy. Wywieszenie tych kartek w widocznym miejscu. Teraz zajmiemy się uczuciami.

Podział uczuć na pozytywne i negatywne. W trakcie rozkładania kartek z nazwami uczuć na prawo i lewo pojawia się dyskusja poddająca w wątpliwość przypisania kolejnego uczucia do danej grupy i tworzymy wtedy dodatkowy środkowy zbiór. Ważne jest by na koniec podziału omówić funkcję uczuć, które od niedawna są doceniane i omawiane. Nie ma uczuć pozytywnych i negatywnych, wszystkie one są neutralne i są informacją o nas, o naszej sytuacji i naszych potrzebach. To nasze zachowanie pod wpływem emocji może być pozytywne lub negatywne, dobre lub złe. Emocje są bardzo istotną częścią ludzkiej natury. Pozwalają nam lepiej zrozumieć siebie i innych, budować relacje. Należy nauczyć się je rozpoznawać i nazywać. Można natomiast przyjąć podział na uczucia wygodne i niewygodne, te które są dla nas przyjemne i te nieprzyjemne.

Odgrywanie i nazywanie uczuć – kalambury. Chętne osoby odgrywają wylosowane przez siebie uczucie, a pozostali odgadują. Zdarza się, że w przypadku jednej lub dwóch osób grupa nie mogła odgadnąć pokazywanego

przez nią uczucia, warto wykorzystać to do omówienia sytuacji, które zdarzają nam się w życiu, czyli, że opatrnie domyślamy się czyichś uczuć. Podczas takich reakcji między ludźmi dochodzi także do zmiany tych uczuć. Ważne jest, by każdego uczestnika zapytać jak się czuł gdy grupa miała trudności z odgadnięciem jakie uczucie pokazuje i jak się czuł gdy odgadli. Nasz brak wewnętrznej zgody na pewne stany emocjonalne – w nas samych lub w drugim człowieku – wynika, między innymi z doświadczenia, że czasami skłaniają nas one do nieskutecznego lub wręcz niewłaściwego działania. **WSZYSTKIE UCZUCIA NALEŻY ZAAKCEPTOWAĆ – PEWNE DZIAŁANIA NALEŻY OGRANICZYĆ.** Często nie pozwalamy sobie na te uczucia, których wolelibyśmy nie mieć. Pozwalanie oznacza dawanie pozwolenia, czyli przyznanie się do tych uczuć, a następnie branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Przyznawanie się przed sobą do niewygodnych uczuć nie oznacza przyzwolenia na wyładowywanie ich następnie na innych ludziach. Oznacza jedynie wzięcie ich pod świadomość. **W MOMENCIE KIEDY POZWOLIMY SOBIE NA ISTNIENIE UCZUĆ, MOŻEMY PODJĄĆ DECYZJE, CO W DANEJ SYTUACJI POWINNIŚMY Z NIMI ZROBIĆ.”**

Ćwiczenie rozróżnianie uczuć od uczuć rzekomych.

Poniższe zdania wyrażają albo uczucia, albo myśli, interpretacje, analizy, diagnozy, porównania. Z których wypowiedzi dowiesz się czegoś o uczuciach drugiej osoby? Podkreśl je.

1. Czuję, że mnie wykorzystujesz.
2. Jestem zestresowany nawałem pracy.
3. Czuję, że coś ci jest.
4. Jestem bardzo rozczarowany.
5. Czuję się zostawiony na lodzie.
6. Bardzo i ulżyło, gdy się dowiedziałem, że mi pomożesz.
7. Czuję, że twój osąd jest mylny.
8. Boję się jutrzejszego egzaminu.
9. Czuję się tak, jakby walec po mnie przejechał.
10. Ucieszyłem się z prezentu od Ciebie.
11. Czuję, że coś ukrywasz.
12. Mam nadzieję, że dziś będzie dobra kolacja.
13. Czuję, że coś jest z tobą nie tak.
14. W biurze czuję się zupełnie nieważny.
15. Jestem wściekły.
16. Czuję się, jakby mnie koń kopnął.
17. Bardzo się boję przyszłości.
18. Ciekaw jestem, jaka jest twoja nowa dziewczyna.
19. Czuję, że mnie w pełni akceptujesz.
20. Dotknęły mnie twoje słowa.
21. Ten film dodaje mi pewności.
22. Czuję, że tylko ty masz tutaj coś do powiedzenia.
23. Bardzo mnie boli nasze rozstanie.
24. Nowe zalecenia mnie irytują.

25. Jestem bardzo sfrustrowany przebiegiem dzisiejszego spotkania.

26. Czuję się całkowicie pominięty.

27. Jestem zachwycony nowym rozporządzeniem urlopowym.

Rozwiązanie: z wypowiedzi 2, 4, 6, 8, 10, 15, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25 i 27 możesz dowiedzieć się czegoś o uczuciach drugiej osoby.

KROK TRZECI – potrzeby są uniwersalną, ogólnoludzką siłą napędzającą życie, są naszą wewnętrzną motywacją. Stworzyliśmy już listę potrzeb, którą mamy wywieszoną na ścianie. Cokolwiek robimy – czy to sobie uświadamiamy, czy też nie – robimy to po to, by zaspokoić własne potrzeby. Całe nasze życie kręci się wokół potrzeb. To, co jednak jest pułapką, to fakt, że mamy różne strategie zaspokajania naszych potrzeb. Tworzymy różne strategie ich zaspokajania, a bardzo często tak naprawdę nie zaspokajają one tych potrzeb oraz co więcej – nieraz są automatyczne i wiele z nich po prostu straciło już swoją ważność.

Ćwiczenie rozróżnianie potrzeb od strategii.

Nad płynnością wypowiedzi trzeba pracować, a poniższa zagadka jest okazją do nauczenia się rozpoznawania potrzeb. Litery przypisane prawdziwym potrzebom odczytane według kolejności liczbowej utworzą hasło. Przyjemnej zabawy!

1. (P) Dotrzymanie obietnic jest dla mnie ważne.
2. (B) Przez pierwszy miesiąc chciałbym się najpierw porządnie wdrożyć.
3. (O) Pani Kowalska ceni sobie punktualność.
4. (P) Zrozum mnie proszę.
5. (D) Dzieci potrzebują poczucia bezpieczeństwa, które zapewnia rodzina.
6. (I) Nie jestem zainteresowany nadgodzinami.
7. (A) Chcę zostać zauważona.
8. (O) Ona potrzebuje prawdziwego przyjaciela.
9. (R) Jan przywiązuje wagę do bezpieczeństwa.
10. (F) Wspólny wyjazd na narty zimą jest dla mnie ważny.
11. (G) Firma przywiązuje wagę do tego, żebyś się regularnie doksztalał.
12. (U) Dotrzymanie terminów jest dla naszej szefowej szczególnie ważne.
13. (A) Życzę sobie, żebym nie był nieuważny.
14. (N) Poczucie przynależności do grupy jest dla mnie bardzo istotne.
15. (E) Chcę być traktowany poważnie.
16. (K) Cenię sobie szczerść.

TEST:

Czy zdanie zawiera pozytywne sformułowanie bez podawania informacji o miejscu i czasie? Czy w zdaniu nie zostały wymienione inne osoby lub ich cechy?

Rozwiązanie zagadki:

.....

Hasło: podarunek.

KROK CZWARTY – prośby.

Wyrażaj prośbę w formie twierdzącej, konkretnie i świadomie („nie siedź tyle w pracy”- „chciałabym być wracał do domu o 18, bo potrzebuje bliskości i chciałabym spędzić z Tobą trochę czasu”). Prośba wyrażona z pominięciem uczuć i potrzeb osoby, która ją wyraża może zabrzmieć jak żądanie („zawieź mnie do Krotoszyna” - „jestem zdenerwowana, zawieź mnie proszę do Krotoszyna, chciałabym po drodze jeszcze poczytać przed wystąpieniem”). Jak odróżnić prośbę od żądania: zauważ, co robi osoba prosząca, jeśli jej prośba nie zostanie spełniona. Jeżeli odpowiedź odmowna na moją prośbę jest dla mnie nie do przyjęcia, oznacza to, że nie była to prośba, a żądanie. W swojej prośbie opisz konkretne zachowanie, które można zaobserwować. Unikaj mglistych i abstrakcyjnych sformułowań. (zamiast: chciałbym, żeby się pan bardziej starał” – „proszę o potwierdzenie, że do środy zaplanuje pan czas realizacji poszczególnych części projektu. Zgadza się pan?”. Nazwij konkretne zachowania po imieniu, zamiast opisywać, kim druga osoba powinna być lub co odczuwać. (zamiast: „mniej wzgląd na innych” – „czy możesz zapukać, zanim wejdiesz do mojego biura).

Ćwiczenie: pobożne życzenia czy prośby?

Istnieją dwa rodzaje próśb. Pierwszy to rzeczowe prośby bezpośrednio służące rozwiązaniu konfliktu. Drugi to prośby służące wyjaśnieniu istoty związku, co pośrednio przyczynia się do rozwiązania konfliktu. Omówmy tu pierwszy rodzaj próśb. Pomyślnie rokujące, rzeczowe prośby pełnią rolę drogowskazu, mówią o konkretnej czynności, którą można w danej chwili wykonać. Sprawdź, czy do danej wypowiedzi potrafisz dobrać konkretne działanie. A na dane pytanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Jeżeli tak jest, możesz tę wypowiedź lub to pytanie zakwalifikować jako „pomyślnie rokującą prośbę”. Pozostałe wypowiedzi i pytania to „pobożne życzenia”.

1. Proszę, miej większy wzgląd na innych.
2. Teraz opowiedz nam o swoim urlopie.
3. Czy możesz podać mi listę klientów?
4. Bądź trochę bardziej uprzejmy.
5. Czuj się jak u siebie w domu.
6. Opowiedz nam jeszcze jakiś kawał.
7. Uprasza się o przechodzenie na zielonym świetle.
8. Zamkniesz drzwi?
9. Posłuchaj wreszcie tego, co mam ci do powiedzenia.
10. Powiedz mi, czy masz ochotę pójść ze mną jutro do kina.
11. Chciałbym, żebyś w przyszłości bardziej się starał.
12. Postępuj odpowiedzialnie.
13. Pomówmy teraz o przyszłym podziale obowiązków domowych.
14. Czy mógłbyś nie być takim flejtuchem?

Pomyślnie rokujące prośby:

.....

Pobożne życzenia:

.....

Prośby: 2, 3, 6, 7, 8, 10, 13 opisują czynności możliwe do zrealizowania.

	<p>Prośby: 1, 4, 5, 9, 11, 12, można różnie rozumieć i rozmaicie interpretować. Są zbyt mgliste i dlatego nie da się ich zrealizować. Z tego powodu wypowiadająca je osoba nie wie, czy dostanie to czego chce.</p> <p>Ćwiczenie – cztery kroki porozumienia bez przemocy.</p> <p>Na podłodze układamy cztery kartki z bloku A3 z napisami: spostrzeżenie, uczucie, potrzeba, prośba. Osoby chętne przechodzą obok ułożonych kartek w kolejności kroków i wypowiadają poszczególne elementy jakiegoś swojego komunikatu. Np. spostrzeżenie – widzę brudne skarpetki obok kanapy w salonie, uczucie – czuję dyskomfort i niechęć widząc to, potrzeba – potrzebuję estetyki i harmonii w domu by odpocząć oraz współpracy w dbaniu o to, prośba – czy możemy coś ustalić w tym zakresie?</p> <p>Mini randka: każda para próbuje sobie porozmawiać o jakiejś swojej sprawie, którą ostatnio rozmawiali i nie byli zadowoleni lub o czymś co chcieli by między sobą załatwić, używając czterech kroków porozumienia bez przemocy. (teraz lub po spotkaniu idą na randkę).</p> <p>Podsumowanie: cztery kroki działają oczywiście dwutorowo. Porozumienie bez przemocy ma dwie fazy: szczerze wyrażanie siebie oraz empatyczny odbiór. Używając tych czterech kroków mamy mówić o sobie, ale także słuchać drugiej osoby za ich pomocą. Wymaga to dodatkowego ćwiczenia, uważności, szczerości ze sobą. Tak więc od każdego z nas zależy w jaki sposób budujemy relacje z drugim człowiekiem, z mężem/żoną, dziećmi, teściami itd. Na koniec ku refleksji cytuję M. Rosenberga: „Miłość nie jest wyrzeczeniem się siebie i poświęceniem dla kogoś innego. Jest szczerym wyrażeniem swoich uczuć i potrzeb i empatycznym przyjmowaniem uczuć i potrzeb ukochanej osoby”.</p>
<p>LITERATURA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Porozumienie bez przemocy. O języku serca.” M.B. Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, 2009. 2. „Miłość dzień po dniu. Jak tworzyć udane związki dzięki komunikacji, świadomości i NVC” E. Kulpa-Nowak, Wydawnictwo Vigro, 2022. 3. „Szkoła dla rodziców i wychowawców” Joanna Sakowska, ORE, Warszawa 2010. 4. Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia”, Ingrid Holler, Czarna owca 2011.

Załączniki

Lista uczuć [lista-uczuc486-strefaporozumienia.pdf \(wordpress.com\)](#)

Lista potrzeb [lista-potrzeb-strefaporozumienia.pdf](#)

Lista uczuć do wydrukowania i pocięcia, do ćwiczenia z podziałem uczuć na + i – oraz do zabawy w kalambury

ZŁOŚĆ

RADOŚĆ

SMUTEK

STRACH

ODRAZA

WSTYD

DUMA

EUFORIA

ZADOWOLENIE

ZNUDZENIE

BÓL

GŁÓD

POŻĄDANIE

CIERPIENIE

ZMĘCZENIE

RELAKS

FRUSTRACJA

SPOKÓJ

SATYSFAKCJA

ZASKOCZENIE

ZAZDROŚĆ

WZRUSZENIE

ROZPACZ

TĘSKNOTA

SZÓSTE SPOTKANIE

PRZEZWYCIEŻANIE TRUDNOŚCI W MAŁŻEŃSTWIE I RODZINIE

Temat: Przewycięzanie trudności w małżeństwie i rodzinie	
TREŚĆ	
CZAS REALIZACJI	Od 45 minut do 60 minut
CELE	<p>CELE SZCZEGÓŁOWE:</p> <p>Narzeczeni poznają:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ czym jest konflikt, problem, przemoc, ➤ jakie mogą być przyczyny trudności w małżeństwie i rodzinie, ➤ dlaczego konflikty są konieczne dla rozwoju, ➤ sposoby rozstrzygania sporów: władza, prawo, interesy, ➤ metoda bez porażek (wygrany-wygrany)
METODY	mini wykład, mini dyskusja, ćwiczenia w parach, w grupach,
FORMY	Praca indywidualna; Praca w parach; Praca w grupie;
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Filmik, prezentacja multimedialna, zeszyt ćwiczeń z „metodą bez porażek”, małe kartki dla każdego i coś do pisania,
Przebieg zajęć	<p>Modlitwa na dobry początek.</p> <p>Omówienie refleksji z poprzedniej katechezy.</p> <p>Ćwiczenie Czym jest problem, konflikt, przemoc? Dzielimy uczestników na trzy grupy i pracują, każda nad inną definicją. Pierwsza odpowiada na pytanie: co to jest problem? Druga: co to jest konflikt? Trzecia: co to jest przemoc? Wyniki pracy trzeba zwizualizować tak, aby każda grupa mogła wszystko zobaczyć. Później prowadzący wyjaśnia wątpliwości i odpowiada na pytania. Następnie przedstawia definicje:</p> <p>Problem: aktualna potrzeba nie jest brana pod uwagę lub jest niezaspokojona.</p> <p>Konflikt: Istnieją dwie aktualne, na pozór sprzeczne potrzeby.</p> <p>Przemoc: 1. Potrzeby jednych są spełniane bez uwzględniania potrzeb innych. 2. Ktoś próbuje kogoś ukarać.</p>

Ćwiczenie. Podział uczestników na dwie grupy (najlepiej pary nie razem np. odliczenie do dwóch lub poczęstowanie całej grupy cukierkami w dwóch kolorach, jedynki lub jeden z kolorów do jednej grupy, a dwójki lub drugi kolor do drugiej) z jedną wychodzisz na zewnątrz sali. Pozostałych w sali prosisz o ustawienie krzesełek w dwóch rzędach tak, jakby siedzieli w samolocie czy autobusie w trochę większej odległości pomiędzy rzędami.

Instrukcja do pierwszej grupy:

Jesteście przedstawicielami znanej firmy farmaceutycznej zajmującej się produkcją leku na AIDS (druga grupa: na astmę). Problem AIDS (astmy) przestanie istnieć po wprowadzeniu waszego leku na rynek. Wasz szef wysłał was w misję życia. Jeżeli ją wykonacie jesteście ustawieni do końca życia, jeżeli nie.... Lecicie na wyspy Hula Gula, bo tam i tylko tam żyją ptaki, które znoszą jaja, których składnik: żółtko (druga grupa: skorupka) jest niezbędnym składnikiem do produkcji leku. Wiem, że w tym samym samolocie, też na wyspy leci przedstawiciel konkurencyjnej firmy. Macie się dogadać podczas lotu (kto wraca z jajkami. Pamiętajcie, że tylko cały zapas jaj pozwoli na wprowadzenie leku na rynek jeszcze w tym roku. Jaja są policzone i przyjmujemy, że jest ich 100%. Na małych kartkach napiszcie fax do swego szefa: Szefie wracam z.... Pierwsza grupa zostaje poza salą, a drugiej tłumaczymy to samą z wersją w nawiasach, po czym prosimy ich by usiedli każdy w osobnym rzędzie i zapraszamy grupę z poza sali, by usiedli na wolnych miejscach. Niech każdy wyobrazi sobie że jedzie tylko ze swoim współpasażerem i wykona zadanie, czyli zdecyduje co zrobi by osiągnąć swój cel i napisze to na kartce do szefa. Rozwiązanie polega na dogadaniu się, że jedni potrzebują skorupki a inni żółtek ale nie podpowiadamy w żadnym razie uczestnikom. Rozwiązania w stylu kompromisu - odpadają. Zostawiamy chwilę uczestnikom, często są skołowani ale po czasie coś zapisują. W efekcie często powstają takie pomysły jak: wyrzuciłem konkurenta z samolotu itp. Zdarza się, że ktoś nic nie jest w stanie napisać. Ale po zakończeniu i przy omówieniu powstaje duże zaskoczenie (i o to chodzi), że rozwiązanie było tak proste, ale nie dostępne bo skupiamy się na swoich celach, racjach i nie umiemy wprost rozmawiać o swoich potrzebach. Tego właśnie bardzo potrzeba, by rozwiązywać konflikty czy spory. A jakie mogą występować trudności w życiu małżeństwa i rodziny?

Przedstawienie możliwych źródeł trudności w małżeństwie (można na postawie prezentacji) i propozycja rozmowy w parach na temat tego, czy któreś z nich nas dotyczą po przedstawieniu?

Źródła przeszkód w małżeństwie –zewnętrzne:

- sytuacja mieszkaniowa,
- niskie zarobki,
- układy z rodziną współmałżonka, sąsiadami, w pracy,
- podjęcie narzuconego tempa życia – przemęczenie, zabieganie, nerwowość;

Źródła przeszkód w małżeństwie - wewnętrzne:

- tkwiące w nas różnice,
- nieświadomość oczekiwań i potrzeb współmałżonka,
- różne podejście do wiary i praktyk religijnych,
- złe wyobrażenia o małżeństwie,
- nierealne oczekiwania dotyczące: osoby współmałżonka, modelu małżeństwa, życia uczuciowego i płciowego, a nawet sposobu spędzania czasu wolnego,
- nałogi, niedorozwój emocjonalny, niezdolność do miłości, brak dojrzałej miłości, nadmierna więź z rodzicami, nieumiejętność komunikacji.

Źródła przeszkód związane z płciowością:

- Brak pełnej akceptacji swej płci i zadań z nią związanych,
- Kłopoty ze swoją płciowością (samogwałt),
- Pomieszanie kolejności etapów – rozpoczęcie od seksu utrudnia poznanie osoby narzeczonego,
- Tzw. Przymus,
- Zły wpływ bagażu doświadczeń seksualnych przedmażeńskich na współżycie w małżeństwie.

Źródła przeszkód – codzienność:

- Nieświadomość radykalnych zmian w życiu po ślubie,
- Monotonia, zmęczenie, choroby,
- Wzrost trudności przy braku przygotowania do prowadzenia domu,
- Spiętrzenie po urodzeniu pierwszego dziecka.

Sytuacje konfliktowe w rodzinie są nieuniknione – codzienne przebywanie razem prowadzi do nich nieuchronnie. Zderzenie może nastąpić z powodu różnicy opinii i potrzeb, czy zainteresowań, ale również odmiennych wartości. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z natury konfliktu – czy jest to konflikt potrzeb, czy konflikt wartości?

Już samo słowo „konflikt” w wielu osobach budzi lęk, gniew, gdyż często utożsamiane jest z porażką. W rodzicach dodatkowo wzbudza niepokój, co do ich kompetencji. Z tego powodu niektórzy z nich za wszelką cenę usiłują nie dopuścić do powstania napięć (np. ustępując dziecku, kupując kłócącym się dwie jednakowe zabawki itp.). Oczywiście celowe i możliwe jest niedopuszczenie do niektórych konfliktów, ale uniknięcie ich wszystkich jest nierealne. Nikt nie może umieścić tablicy z napisem: „Tu problemy nie istnieją”. Nie chodzi też wcale o to, żeby zlikwidować wszelkie problemy i konflikty – albowiem nie mają one same w sobie nic demonicznego. Są nieuniknione, a nawet pożądane, gdyż w rzeczywistości są:

- sygnałem zdrowia, bo oznaczają, że każdy z nas istnieje i jest zdolny do wyrażania samego siebie; są uznaniem prawa do bycia innym,
- bodźcem do rozwoju i motorem dynamizmu – źródłem innowacji jest właśnie

napięcie. Jest to „pokarm” dla wyobraźni i tworzenia tego, co jeszcze nie istnieje;

- środkiem do budowania i formowania własnej osobowości. Dzięki konfrontacji między własnymi pragnieniami i ambicjami a życzeniami i aspiracjami rodziców, w dziecku rodzi się poczucie własnej odrębności i niezależności,

- elementem ułatwiającym pokonywanie trudności życiowych. Dziecko, które w domu nauczyło się dostrzegać i tolerować różnice, a równocześnie czerpać przyjemności z bycia razem, będzie łatwiej stawiało czoła rzeczywistości. Ponadto uczy się ono znoszenia niepowodzeń i dyscypliny wewnętrznej.

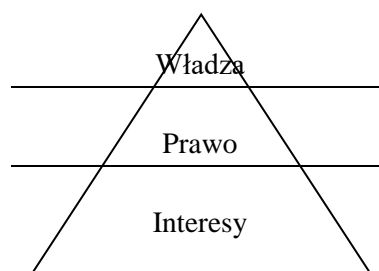
Konflikty są nieprzyjemne, wzbudzają niepokój, który może niekiedy skłaniać do prób pominięcia ich milczeniem, ukrycia – w nadziei, że np. znikną same. Tymczasem w sytuacji konfliktowej nie trzeba ani udawać, że ona nie istnieje, ani mobilizować sił nawzajem przeciwko sobie, lecz zmobilizować energię, uwagę na poszukiwanie rozwiązań, które uwzględnią indywidualne potrzeby i oczekiwania obu (wszystkich) stron. Warto tu przypomnieć, jak przydatne w tym miejscu są ćwiczenia z porozumienia bez przemocy.

W sytuacji konfliktowej zawsze można odwołać się do podstawowych sposobów rozstrzygnięcia sporu (dotyczy to nie tylko rodziny, lecz grup, państw, zakładów pracy itp.):

- do władzy – której ostatecznym środkiem działania jest wojna,
- do prawa – czyli arbitrażu i sądu,
- do analizy wchodzących w grę interesów – z użyciem negocjacji i mediacji.

Władza	Wojna Strajki	Konflikt otwarty Kary, bicie Restrykcje
Prawo	Sąd Arbitraż	Rozstrzygnięcie korzystne tylko dla jednej ze stron
Interesy	Mediacje negocjacje	Wyjście sprawiedliwe korzystne dla wszystkich, Obopólna umowa

Te trzy sposoby zasadniczo różnią się kosztami. Tam, gdzie chodzi o długotrwałe związki (rodzina), koszty użycia władzy są na ogół wyższe niż koszty użycia prawa. Władza łączy się bowiem przeważnie ze zniszczeniami (zerwanie relacji). Ale środki prawne również mogą spowodować urazy i jednej ze stron, jeśli uzna ona powzięte decyzje za arbitralne i niesprawiedliwe. Władza i prawo są powszechnie nadużywane z uszczerbkiem dla interesów. Liczne okazje pozostają nie wykorzystane, nie wszystkie możliwości rozwiązań są zbadane. Tymczasem poszukiwanie rozwiązania zadowalającego obie strony i harmonijna współpraca w tym kierunku pozwalają na uzyskanie wzajemnie korzystnej ugody, a nawet stworzenie takich nowych rozwiązań, które nie do pomyślenia były na początku konfliktu. Systematyczne posługiwanie się negocjacją – nawet jeśli nie zawsze może ona zapobiec wojnie – zdecydowanie ogranicza jej zasięg do minimum. Ilustruje to schemat:



Negocjatorzy powinni pamiętać o tym, że :

- rozwiązaniu ma decydować ranga potrzeby a nie osoby (dobre wybory to rozwój osób i ich związku, złe degradacja moralna),
- cele małżeństwa: świętość i rodzicielstwo,
- wspólne pokonywanie trudności pogłębia więź,
- rezultat powinien pozwolić na zachowanie związku, a jego korzyści powinny być większe od kosztów konfliktu .

Thomas Gordon zamiast terminu „negocjacja” używa sformułowania „metoda bez porażek”. Sytuacje konfliktowe można rozwiązać na trzy sposoby: wygrany – przegrany, przegrany – przegrany oraz wygrany – wygrany. Warto przyjrzeć się tej metodzie i zastanowić się, czy można rozwiązać konflikt tak, aby nikt nie był przegrany, aby obie strony były wygrane.

Sześć kroków **METODY BEZ PORAŻEK**

Krok 1. Rozpoznać konflikt i go nazwać. Jest to faza decydująca, jeśli chcemy poszukać sposobów rozwiązania problemu.

- 1.1. Przygotuj siebie (zamiast „atakować z marszu”, ostudź swoje emocje, uzyskaj dystans i zanalizuj konflikt – czego o kogo konkretnie on dotyczy).
- 1.2. Wybierz odpowiedni moment – nie wtedy, gdy masz mało czasu, spieszysz się lub gdy druga strona jest wzburzona, zaabsorbowana lub czymś zajęta.
- 1.3. Dokładnie ale krótko powiedz, co czujesz, jakie twoje potrzeby zostały naruszone lub nie zaspokojone (pamiętaj, że decydujący jest tu komunikat „ja”, np. „jestem zdenerwowana, że ciągle muszę przypominać o umyciu wanny”).
- 1.4. Unikaj zdań, które upokarzają lub obwiniają (unikaj komunikatu „Ty”, np. znowu nie umyłeś wanny, ile razy można przypominać”).
- 1.5. Powiedz, że zależy ci, abyście wspólnie podjęli się szukania takiego rozwiązania, które będzie do przyjęcia dla obu stron. Pamiętaj, że dewizą jest tu zasada: bez porażek i pokonanych, a nie zwycięzca – pokonany tylko w „nowym przebraniu”.

Krok 2. Zrozumieć drugą stronę, jej uczucia i potrzeby.

Porozumiewanie się polega na mówieniu i słuchaniu. Często ulegamy pokusie, aby nie dopuścić do głosu innych, przytoczyć argumenty broniąc naszego punktu widzenia, przekonać do swojego stanowiska itd.

Zrozumieć drugą osobę wcale nie znaczy podzielić jej punkt widzenia. To – jakże częste – pomieszanie pojęć zamyka drogę do szukania nowych rozwiązań. Okaż więc gotowość do zrozumienia drugiej strony. Pamiętaj, że:

2.1. Niewielką masz szansę na to, aby zmienić opinię drugiej strony, gdy nie masz pojęcia, na czym się ona opiera.

2.2. Nie atakuj drugiej osoby, lecz stwórz klimat sprzyjający wymianie informacji (stosuj to wszystko, co było mówione w temacie o komunikacji). Gdy nie atakujemy, druga strona nie będzie miała potrzeby się bronić i stosować opór, dzięki temu będzie mieć większą gotowość do szukania wzajemnie korzystnych rozwiązań.

2.3. Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne. Każdy ma swój własny rytm, nie ponagłaj, nie oczekuj natychmiastowych rozwiązań.

2.4. Staraj się dotrzeć do prawdziwych potrzeb, nie koncentruj się jedynie na tym, czego życzysz sobie ty lub druga strona (mogą to być tylko strategie, do których się przyzwyczailiśmy).

Krok 3. Wspólnie poszukajcie możliwych rozwiązań.

Kluczem do tego etapu jest względnie duża liczba możliwych rozwiązań.

3.1. Otwierającymi komunikatami mogą być tu sformułowania typu:

- czy masz jakiś pomysł?

- jak myślisz, co mogło by nam pomóc?

- spróbujmy razem, się zastanowić i poszukać wspólnie możliwych rozwiązań.

3.2. Spróbuj najpierw wysłuchać pomysłów drugiej strony – twoje propozycje dasz później, ponieważ mogą one skutecznie zamknąć drugą stronę na jej poszukiwania.

3.3 Najważniejsze: nie oceniać, nie cenzurować żadnego z zaproponowanych rozwiązań, nie wyrokować i nie wyrażać lekceważenia. Przyjmując propozycje nie oceniaj ich nawet słowem „dobre” (to mogłoby oznaczać, że inne propozycje są mniej dobre).

Postaraj się nie wyrażać żadnej uwagi, oceny, opinii, ani też okazać na tym etapie, że któraś propozycja jest dla ciebie nie do przyjęcia.

3.4. Wyraź swoje propozycje możliwych rozwiązań.

Krok 4. Krytycznie ocenić propozycje rozwiązań.

Dopiero na tym etapie (po uprzednim upewnieniu się, że nie ma już innych propozycji) możliwa jest krytyczna ocena zgłoszonych propozycji rozwiązań. Rozwiązania, które są przez jedną ze stron ocenione jako nie do przyjęcia, należy skreślić – podając powody, dla których zostały odrzucone.

Krok 5. Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie.

Jeżeli na poprzednich etapach przestrzegana była uczciwa wymiana myśli, szczerze, otwarte komunikowanie reakcji uczuciowych, to nie jest trudne wyłonienie rozwiązań, które satysfakcjonują obie strony bądź wymagają jak najmniejszych ustępstw.

Przy podejmowaniu ostatecznej decyzji warto pamiętać o tym, aby:

5.1. Odnosić się do uczuć: „czy zgadzasz się, że tym rozwiązaniem?”, „czy to zadowoli wszystkich?”, „czy myślisz, że to da się zrobić?”

5.2 Nie traktować żadnego postanowienia jako ostatecznego, niemożliwego do zmodyfikowania. Lepiej powiedzieć: ‘No dobrze, wypróbujemy to rozwiązanie i zobaczymy, jak ono się sprawdzi’ albo „jestem gotowa to zaakceptować, czy

	<p>godzisz się wypróbować to w życiu”,</p> <p>5.3. Jeśli rozwiązanie składa się z kilku punktów, należy utrwalić je na piśmie, aby nie zostały zapomniane. Ponadto pisemna forma nadaje umowie uroczysty charakter, zmniejsza ryzyko ewentualnych nieporozumień na przyszłość, zmusza do przestrzegania zobowiązań oraz ułatwia możliwość powtórnych negocjacji w przypadku nieprzewidzianych zmian w sytuacji.</p> <p>Krok 6. Wykonać powziętą decyzję.</p> <p>Gdy decyzja została przyjęta, często pozostaje konieczność dokładnego omówienia szczegółów wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kto co wykona i kiedy? - co jest potrzebne, żeby to zrobić? - kiedy zaczynamy? Itd. <p>Samo bowiem przyjęcie uzgodnionych rozwiązań, jest tylko zakończeniem sporu, bez gwarancji, że faktycznie został on zażegnany. Gwarancję tę daje właśnie opracowanie sposobów realizacji postanowień. Bez tego często całkiem poprawnie rozwiązane konflikty znowa odnawiają.</p> <p>Wprowadzone w życie ustalenia (rozwiązania) wymagają w późniejszym czasie oceny jak zostały wykonane i jaki jest poziom zadowolenia każdego z członków rodziny). Nie wszystkie przyjęte rozwiązania muszą okazać się w praktyce dobre. Warto więc pytać każdej ze stron „jak sprawdza się nasz pomysł?”, „czy jesteś zadowolony z naszej umowy?”. Jeśli okaże się to konieczne, umowę należy zmodyfikować (na podstawie Gordon 1991, Faber, Mazlish 1996).</p> <p>Ćwiczenie – rozwiązywanie problemów w praktyce. (ćwiczenie w parach)</p> <p>Narzeczeni w parach zastanawiają się w jakiej konkretnej sytuacji problemowej mogą zastosować metodę bez porażek. Próbują przejść przez sześć kroków metody i rozwiązać swoją sytuację problemową (między nimi lub z innym członkiem rodziny).</p> <p>Omówienie. Chętni przedstawiają swój sposób rozwiązania jakiejś sytuacji dla nich trudnej, co im dała „metoda bez porażek”, co ułatwiało, co utrudniało. Ewentualne wskazówki dla wszystkich. Można tu także, w miarę pozostałego czasu wspomnieć o „dialogu małżeńskim” według zasad Domowego Kościoła, jako metodzie stałego dbania o relację.</p> <p>Podsumowanie tematu. Jaka refleksja towarzyszy mi na koniec tych zajęć? Co było dla mnie ważne?</p>
<p>LITERATURA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Szkola dla rodziców i wychowawców” Joanna Sakowska, ORE, Warszawa 2010. 2. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, A. Faber, E. Mazlish, Media Rodzina 1996. 3. „Wychowanie bez porażek” Thomas Gordon, 1991. 4. „Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia”, Ingrid Holler, Czarna owca 2011.

SIÓDME SPOTKANIE
CHRZEŚCIJAŃSKA WIZJA PŁCIOWOŚCI.
RÓŻNICE W PRZEŻYWANIU PŁCIOWOŚCI

Temat: Chrześcijańska wizja płciowości. Różnice w przeżywaniu płciowości.	
TREŚĆ	Różnice w przeżywaniu płciowości, Pojęcie chrześcijańska wizja płciowości,
CZAS REALIZACJI	Od 45 minut do 60 minut
CELE	CELE SZCZEGÓŁOWE: Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> ➤ uzasadnią powołanie do małżeństwa i jego zadanie w zamyśle Bożym, ➤ wyjaśnią czym jest chrześcijańska wizja płciowości, ➤ wskażą i zaakceptują podstawowe różnice pomiędzy kobietą i mężczyzną,
METODY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mini wykład, ➤ praca z filmem, ➤ techniki zdań niedokończonych.
FORMY	Praca indywidualna; Praca w grupie;
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Zeszyt ćwiczeń. Film ze strony drdk.pl pt: „Chrześcijańska wizja płciowości”
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa.</p> <p>Modlitwa za pośrednictwem Świętego Rafała Archanioła patrona więzi małżeńskiej :</p> <p>Bądź uwielbiony, Boże ojców naszych , niech będzie uwielbione imię Twoje na wieki przez wszystkie pokolenia! Niech Cię uwielbiają niebiosa i wszystkie Twoje stworzenia po wszystkie wieki. Tyś stworzył Adama, i stworzyłeś dla niego</p>

pomocną ostoję Ewę, jego żonę,
i z obojga powstał rodzaj ludzki.

I Ty rzekłeś:

Nie jest dobrze być człowiekowi samemu,
uczynmy mu pomocnicę podobną do niego.

A teraz nie dla rozpusty
biorę tę siostrę moją za żonę,
ale dla związku prawego.

Okaż mnie i jej miłosierdzie

I pozwól razem dożyć starości!

Amen, amen!

2. *Ćwiczenie nr 1 :*

Jestem kobietą jestem, jestem mężczyzną.....

Proszę dokończyć zdania:

Jestem kobietą.....

Jestem mężczyzną.....

Metodą rundki narzeczeni odczytują swoje zdania.

3. **Projekcja filmu „Chrześcijańska wizja płciowości” i zapoznanie się z tekstem Katechizmu Kościoła Katolickiego**

Prawda ta jasno wybrzmiała w Katechizmie Kościoła Katolickiego (2334) „Stwarzając człowieka «mężczyznę i niewiastę», Bóg obdarza godnością osobową w równej mierze mężczyznę i kobietę”. „Człowiek jest osobą, w równej mierze mężczyzna i kobieta, oboje wszakże zostali stworzeni na obraz i podobieństwo Boga osobowego”. I w następnym punkcie: „Każda z dwu płci z taką samą godnością, chociaż w różny sposób, jest obrazem mocy i czułej miłości Boga. Jedność mężczyzny i kobiety w małżeństwie jest sposobem naśladowania w ciele wspaniałomyślności i płodności Stwórcy: „Mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2, 24)Z tej jedności wywodzą się wszystkie pokolenia ludzkie”.

4. *Ćwiczenie nr 2*

„Czym jest chrześcijańska wizja płciowości?”

Po projekcji filmu i przeczytaniu tekstu KKK (2334) narzeczeni w parach odpowiadają na pytanie „„Czym jest chrześcijańska wizja płciowości?” Chętni narzeczeni odczytują swoje wypowiedzi głośno.

Podsumowanie prowadzącego:

Zróżnicowanie płciowe stanowi konieczny warunek istnienia gatunku ludzkiego. Człowiek dzięki określonej płci może partycypować w przekazywaniu nowego życia i sprawować nad nim opiekę. Obie płcie wzajemnie się dopełniają i uzupełniają. Pozna nie różnic między płciami służy budowaniu więzi.

5. Mini wykład pokazujący następujące treści : Różnice w przeżywaniu płci.

Dominantą psychiki kobiecej jest pragnienie miłości, które u kobiety przejawia się jako ważna potrzeba. Równocześnie występuje u niej pragnienie spotkania takiego mężczyzny, z którym mogłaby stworzyć trwały związek małżeński i posiadać potomstwo oraz który opiekowałby się nią i ich dziećmi.

Dla wielu współczesnych kobiet bardzo istotna jest też praca zawodowa, rozwój kariery, awans społeczny.

W układzie partnerskim mężczyzna dzieli z żoną domowe obowiązki i razem wychowują dzieci. W psychice kobiety dominuje zmysł opiekuńczy, dlatego kobiety są bardziej niż mężczyźni skłonne do okazywania empatii w odpowiedzi na emocje innych osób. Intuicyjnie szybciej od mężczyzn odgadują nastroje innych ludzi. Łatwiej nawiązują kontakty interpersonalne.

Mężczyźni są na ogół bardziej stali emocjonalnie, natomiast kobiety częściej ulegają nastrojom. Jest to przede wszystkim uwarunkowane zmianami hormonalnymi w cyklu miesięczkowym.

Kobieta i mężczyzna różnią się także w dziedzinie życia seksualnego, rozwoju uczuć, pożądaniu, planach życiowych.

Mężczyzna bardziej reaguje na bodźce wzrokowe, a kobieta bardziej na dotykowe i słuchowe.

Kobieta chętniej niż mężczyzna mówi o swoich doznaniach i przeżyciach, a potrzeba miłości przejawia się w czułości. Doznanie seksualne kobiety narasta wolniej i także wolniej wygasa.

Mężczyźni trudniej jest wyrażać swoje uczucia dotyczące sfery intymnej, jest bardziej zamknięty w sobie, choć jego potrzeby seksualne są zwykle większe i satysfakcja w tej sferze życia jest dla niego bardzo istotna.

Dla obojga jednak pragnienie zbliżenia seksualnego jest uwarunkowane istnieniem więzi emocjonalnej i psychicznej, gdyż akceptacja, czułość i wierność w związku daje im poczucie bezpieczeństwa.

Płciowość funkcjonuje prawidłowo jedynie wtedy, gdy się ją zintegruje, czyli łączy z miłością.

Tylko zintegrowany wewnętrznie i dojrzały do podejmowania odpowiedzialnych decyzji człowiek jest w stanie oddać się drugiej osobie. **Duch**, który aprobuje słuszne wybory. **Rozum**, który widzi, wybiera, decyduje. **Wola**, która porusza. **Uczucie**, które wprawia w wibracje. **Uwaga**, która przygotowuje. Atrakcyjne **ciało**, które potrafi stać się znakiem.

Natomiast płciowość ludzka zredukowana tylko do seksu degraduje drugiego człowieka(pornografia, prostytutka prymitywne przeżywanie płci)

	<p>Płciowość ludzka jest bogatym składnikiem osobowości człowieka. Jest czymś niezwykle ważnym, ponieważ umożliwia budowanie więzi, przeżywanie miłości i przekazywanie życia.</p> <p>6. Ćwiczenie nr3 nt: „Od mojej żony, od mojego męża w sferze płciowej oczekuję..”</p> <p>Narzeczeni w zeszytach ćwiczeń dokończą zdanie: Od mojej żony, od mojego męża w sferze płciowej oczekuję..... Następnie przedstawiają sobie dokończone zdania.</p> <p>7. Ćwiczenie 4: Ułóżcie krótką modlitwę (prośbę, uwielbienie, dziękczynienie)w swojej intencji.</p> <p>8. Modlitwa na zakończenie spotkania.</p>
LITERATURA	<p>1. Maria Kwiek, Iwona Nowak „Dorastanie do miłości”</p>

ÓSME SPOTKANIE
ODPOWIEDZIALNE RODZICIELSTWO.
POCZĘCIE NOWEGO ŻYCIA

Temat: Odpowiedzialne rodzicielstwo. Poczęcie nowego życia.	
TREŚĆ	Odpowiedzialne rodzicielstwo. Otwartość na nowe życie.
CZAS REALIZACJI	1 godz.
CELE	<p>CELE SZCZEGÓŁOWE: (skierowane do narzeczonych) Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wymienią sytuacje, które przyczyniają się do zamknięcia się na nowe życie, ➤ wymienią sytuacje wpływające na otwarcie się na nowe życie, ➤ przeanalizują dokumenty kościoła dotyczące rodzicielstwa, ➤ wyjaśnią czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo, ➤ podają przykłady odpowiedzialnego rodzicielstwa
METODY	Technika zdań niedokończonych; Metaplan;
FORMY	Praca w grupach, praca indywidualna
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Zeszyt ćwiczeń
Przebieg zajęć	<p>1.Modlitwa</p> <p>2. Ćwiczenie ”kiedy myślę, moje dziecko..... W zeszycie ćwiczeń wykorzystując, technikę zdań niedokończonych, proszę dokończyć zdanie: <i>kiedy myślę, moje dziecko.....</i> Następnie proszę porównać swoje wypowiedzi, w parach i podjąć dyskusję. Chętnie narzeczeni mogą zaprezentować swoje wypowiedzi na forum.</p>

3. Mini wykład

„*Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię (...)* (Rdz 1,28)
Pan Bóg stwarza każdego nowego człowieka kierując się bezinteresowną miłością, a czyni to przy współudziale mężczyzny i kobiety. Każde poczęte w łonie matki dziecko jest największym skarbem dla rodziny, narodu i całej ludzkości. To Boże dziecko, które Bóg powołuje do wspólnoty życia ze sobą, posiada nieskończoną godność i wartość.

W opisie stworzenia czytamy, że stwarzając mężczyznę i niewiastę na swój obraz i podobieństwo Pan Bóg dał im nakaz: *Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię* (Rdz 1,27-28). Małżonkowie mają być otwarci na dar nowego życia, powinni odczytywać i wypełniać Boże plany względem ich małżeństwa. Jest to pierwsze zadanie jakie Bóg przekazał rodzicom.

Macierzyństwo i ojcostwo to wyróżnienie. Małżonkowie dostają przywilej współuczestnictwa w cudzie powołania nowego życia. Niektórzy małżonkowie zamykają się na nowe życie.

Ćwiczenie nr 2: Zamykanie się na nowe życie, czy nowe życie?

Podział na zespoły 4 osobowe. Zespoły pracują metodą metaplanu i rozwiązują problem w zeszycie ćwiczeń.

Wykorzystanie metody metaplanu odbywa się w 4 krokach.

- Pierwszy krok. Poszukanie odpowiedzi na pytanie: Jak jest? lub Jak było?. Odpowiedzi należy zapisać. Jest to diagnoza stanu aktualnego.
- Drugi krok. Poszukanie odpowiedzi na pytanie: Jak być powinno? Pytanie to ma sprowokować odpowiedzi wskazujące stan, do którego należy dążyć w diagnozowanym obszarze.
- Trzeci krok, to zapisanie odpowiedzi na pytanie: Dlaczego nie jest tak, jak być powinno? Na tym etapie formułuje się przyczyny powstałych nieprawidłowości i błędów
- Czwarty krok, to etap formułowania wniosków i zapisanie ich . Wnioski powinny doprowadzić do sformułowania celów

METAPLAN: Zamykanie się na życie, czy nowe życia?

	<p style="text-align: center;">Jak jest ? (opis aktualnego stanu, sytuacji)</p> <p style="text-align: center;">Jak powinno być? (opis jaki chcielibyśmy uzyskać)</p> <p style="text-align: center;">Dlaczego nie jest tak, jak powinno być) (przyczyny danego problemu stanu, negatywnego zjawiska)</p> <p style="text-align: center;">WNIOSKI zależne od nas Co możemy zrobić ?</p>
--	--

Podsumowanie:

Zamknięcie się na nowe życie to między innymi:

- stereotypy (np. dzieci ograniczają wolność, nie pozwalają się rozwijać zawodowo, kosztują, trzeba się dorobić itp.
- stosowanie antykoncepcji,
- aborcja - zabicie dziecka,
- sztuczne zapłodnienie.

Otwarcie się na nowe życie :

to stosowanie naturalnych metod rozpoznawania płodności-NPR – pomoc w planowaniu rodziny:

- NPR jest w 100% naturalne! Dbą o bezpieczeństwo i zdrowie ciała jest współcześnie jedną z najważniejszych wartości. Można uniknąć ryzyka i skutków ubocznych związanych ze stosowaniem leków i środków antykoncepcyjnych.
- Nie przerywa naturalnych cykli, nie zaburza ich, zamiast tego szanuje ciało i informuje o naturalnej płodności.
- Jest pomocne przy planowaniu poczęcia! Świadomość płodności jest również niezwykle pomocna dla tych par, które próbują począć dziecko, a mają trudności, NPR z łatwością umożliwia parze określenie najbardziej płodnego okresu w cyklu.
- NPR pomaga budować głębszą i bliższą więź z Bogiem, ponieważ małżonkowie przeżywają małżeństwo zgodnie z Jego zamierzeniami.

(więcej informacji na temat NPR zdobędziecie Państwo w poradni życia rodzinnego)

to życie zgodne z nauką Kościoła, zwłaszcza encykliką *Humanae vite*,

- *Każdy akt małżeński powinien sam przez się być otwarty na przekazywanie nowego życia. (Paweł VI Humanae vite 11.)*
- *Jeżeli zaś z kolei uwzględnimy warunki fizyczne, ekonomiczne, psychologiczne i społeczne, należy uznać, że ci małżonkowie realizują odpowiedzialne rodzicielstwo, którzy kierując się roztropnym namysłem i wielkodusznością, decydują się na przyjęcie liczniejszego potomstwa, albo też dla ważnych przyczyn i poszanowania nakazów moralnych postanawiają okresowo lub nawet na czas nieograniczony, unikać zrodzenia dalszego dziecka. (Paweł VI Humanae vite 10.)*
- *W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy /nr 1604/: Miłość małżeńska, którą Bóg pobłogosławił, jest przeznaczona do tego, by była płodna i urzeczywistniała się we wspólnym dziele zachowywania stworzenia;*

to wypowiedanie słów, podczas zaślubin,

- *Czy chcecie z miłością przyjąć i po katolicku wychować potomstwo, którym was Bóg obdarzy? Wszyscy odpowiadają „tak”*

Jan Paweł II podkreśla, że odpowiedzialne rodzicielstwo polega na służbie

życiu, realizowanej przez jego przekazywanie i wychowywanie potomstwa.

Ćwiczenie nr 3 : Odpowiedzialne rodzicielstwo.

Pracując w parach i korzystając z zeszytu ćwiczeń, odpowiedzcie na pytanie: **W czym przejawia się odpowiedzialne rodzicielstwo na etapie:**

- poczęcia nowego życia,
- okresu ciąży,
- porodu,
- po urodzeniu dziecka.

Po wykonaniu ćwiczenia narzeczeni czytają swoje wypowiedzi.

Prowadzący podsumowuje:

Pierwszym etapem jest poczęcie nowego życia. Sam fakt, sama decyzja wymaga rozwagi. Aby poczęcie było odpowiedzialne, może nastąpić tylko w małżeństwie. Poza małżeństwem jest nieodpowiedzialne, jest nie zgodne z Wolą Bożą, jest grzechem. Etyka katolicka wyraźnie tego zabrania. Pożycie seksualne zarezerwowane jest dla małżeństwa.

Drugim etapem współdziałania z Bogiem w przekazywaniu nowego życia jest **okres ciąży**. Troska o poczęte dziecko wyraża się w odpowiednim trybie życia matki oczekującej na narodzenie. Ojciec troszcząc się o swoją żonę, okazuje miłość rozwijającemu się dziecku. Atmosfera domowa, jaką stwarzają matka i ojciec, pełna radości z poczęcia, ma być to oczekiwanie narodzenia, pełne wewnętrznego i zewnętrznego pokoju.

Także sposób odżywiania, ubierania się, higiena mają wyrażać odpowiedzialność za nowe życie. Bezwzględnie trzeba odstawić różne używki, także te najgroźniejsze: papierosy i alkohol. Całe nastawienie i miłość do rozwijającego się dziecka mają ogromny wpływ na jego rozwój. Dziecko przecież reaguje na to wszystko, co czyni matka. Warunki, w jakich żyje matka, stwarza także jej mąż: tak więc obydwójce są odpowiedzialni za okres ciąży.


Trzecim etapem współdziałania z Bogiem jest

sam **poród**. Oczekiwanie na ten dzień, trwanie w ustawicznym pogotowiu, to wspólna radość małżonków. Chodzi też o umiejętność rodzenia. Są np. prowadzone specjalne szkoły rodzenia. Chodzi o poznanie tego wspaniałego mechanizmu rodzenia. Przez odpowiednie ćwiczenia matka przygotowuje się do współdziałania z siłami natury w czasie rodzenia. Przeżywa ten moment w pełni świadomości i czyni wszystko, aby przyjście dziecka na świat było dla niego jak najłżejsze. Udział ojca w porodzie jest też bardzo korzystny. Wielu ojców opowiada o udziale w porodzie jako o wielkim przeżyciu, nawet największym w swoim życiu. Mówią, że ich więź z dzieckiem z tego powodu jest o wiele mocniejsza.

Czwartym etapem współdziałania z Bogiem w przekazywaniu nowego życia jest czas **po urodzeniu**. Przecież trzeba się dzieckiem zająć: karmić je,

	<p>pielęgnować, ochrzcić. I to należy do rodziców! To jest nasze dziecko, więc mamy prawo i obowiązek troszczyć się o nie. Tak już będzie aż do doprowadzenia dziecka do dojrzałości. To już dotyczy procesu wychowania;</p> <p>Na zakończenie modlitwa.</p> <p>Najświętsza Rodzino błogosław i strzeż wszystkie rodziny świata. Zachowaj je złączone nierozzerwalnym węzłem miłości, wierne otrzymanym łaskom i obowiązkom swego powołania. Spraw, aby żyły według prawa i przykazań Bożych, by ich życie było odbiciem Twego życia na ziemi i pozwoliło im kiedyś cieszyć się Twoim szczęściem w niebie. Amen</p> <p>Jezu, Maryjo, Józefie Św.-opiekujcie się nami.</p>
Literatura	<p>Szczerbański Marcin, Największa jest Miłość. Warszawa 2020, Wydawnictwo Archidiecezji Warszawskiej im. św. Jana Chrzciciela;</p> <p>Jacek Pulikowski, Udane małżeństwo,</p>

DZIEWIĄTE SPOTKANIE
ETAPY ŻYCIA RODZINNEGO – ROZWÓJ I ZADANIA RODZINY
W PROCESIE WYCHOWAWCZYM

Temat: Etapy życia rodzinnego – rozwój i zadania rodziny w procesie wychowawczym.	
TREŚĆ PROGRAMOWE	Etapy życia rodzinnego. Wychowanie dzieci w oparciu o wartości chrześcijańskie. Typy rodziców i ich wpływ na dzieci.
CZAS REALIZACJI	Od 45 minut do 60 minut
CELE	CELE SZCZEGÓŁOWE: Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznają fazy życia rodzinnego; ➤ zdefiniują pojęcie wychowanie; ➤ ustalą hierarchię wartości dotyczącą wychowania ich dzieci; ➤ wymienią wartości, ku którym będą podążać w wychowaniu dzieci; ➤ dokonają analizy wpływu postaw rodziców na wychowanie dziecka; ➤ wymienią cechy rodzica na podstawie analizy Pisma św.
METODY	Kula śniegowa; Metoda Z VASTERS (szwedzka - tzw. znaków); Dyskusja; Mini wykłady.
FORMY	Praca indywidualna; Praca w grupie;
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Film. Zeszyt ćwiczeń. <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;">Mój tata jest dla mnie... (autor Julia Nowacka).mov</p>

Przebieg zajęć

1. Modlitwa rozpoczynająca katechezę.
2. Etapy życia rodzinnego – mini wykład.

Rodzina to wspólnota osób związanych bliskimi więzami, o dużej częstotliwości kontaktów. W rozwoju rodziny wyróżniamy osiem etapów życia :

- Małżeństwo (początkowo bez dzieci, do czasu pojawienia się ich).
Etap ten zwykle trwa do dwóch lat.
 - Rodzina wychowująca małe dzieci do 3 roku życia (rodzice przyjmują rolę opiekunów).
 - Rodzina z dziećmi w wieku przedszkolnym (3-6 rok życia).
 - Rodzina z dziećmi w wieku szkolnym (7- 13 rok życia); etap ten trwa zwykle 7 lat.
 - Rodzina z dorastającymi dziećmi (13-19 lat); etap trwa około 7 lat.
 - Rodzina z dziećmi opuszczającymi dom, etap trwa do 8 lat.
 - Stadium pustego gniazda – czas trwania tej etap to ok.15 lat.
 - Starzejący się rodzice (aż do śmierci obojga) etap trwa 10-15 lat.
- Każdy z tych etapów jest istotny dla rozwoju rodziny. W szczególności sposób zwrócimy uwagę na wychowanie dzieci, na etapach: rodzina z dziećmi.

3. Czym jest wychowanie ?

3.1 Ćwiczenie nr 1.

Definiowanie pojęcia „wychowanie” – praca metodę „kuli śnieżnej”
Wyjaśnienie na czym polega metoda:

Metoda kuli śnieżnej polega na tym, że każdy uczestnik katechezy w zeszycie ćwiczeń, pisze swoją definicję wychowania. Następnie uzgadnia definicję w parze z narzeczoną lub narzeczoną. Powstała w parze definicja prezentowana jest na forum. (na zasadzie dobrowolności)

3.2. Podsumowanie ćwiczenia: podanie definicji wychowania:

CO TO JEST – WYCHOWANIE ?

Wychowanie – jest działaniem zmierzającym w kierunku rozwoju osobowości jednostki (ku czemuś).

Wychowanie zmierza do otwierania dziecko na dobro, prawdę, piękno i sprawiedliwości.

Wychodząc od normy podążamy do ideału. Ku pełni rozwoju osobowości człowieka.

Wyraz WYCHOWANIE jest złożeniem : rdzenia – chów, przedrostka (perfiksu) – wy, przyrostka (sufiksu) – anie. Wyraz chowanie jest bliskoznacznym wyrażeniu skrywanie.

Dodawanie do wyrazu chować przedrostka wy jest równoznaczne nowej frakcji znaczeniowej wychowaj = nie chowaj tego, można zastąpić (niezgrabnie brzmiącym) zdaniem wychowaj (lub wyskrywaj) to ujawnij, to co skrywasz (chowasz).

W pełnym rozwinięciu da się powiedzieć: Jeśli chcesz, pomogę ci ujawnić to, co skrywasz (chowasz w sobie).

Nie ma wychowania bez wartości.

4. Wartości chrześcijańskie w wychowaniu potomstwa.

Przypomnienie i wyjaśnienie pojęcia wartości ;

Wartości to:

Ludzie, idee, przedmioty, którym przypisujemy znacznie tego wszystkiego, co

uważamy za pożądane, do czego warto dążyć. Określa się je popularnie „drogowskazem”, ale nie tylko ze względu na ich funkcję wskazującą dany kierunek, ale także ograniczają wybory innych działań.

4.1. Ćwiczenie nr 2:

Odwołanie się do piramidy wartości, która była omówione w katechezie nr 2.

Narzeczeni indywidualnie wykonują w zeszycie ćwiczeń, ćwiczenie nr 2 i odpowiadają na pytanie: **Kto miał największy wpływ na to, jakimi wartościami dzisiaj żyjecie?**

Następnie w parach porównują swoje wypowiedzi i podejmują dyskusję.

Prowadzący podsumowuje i podkreśla, że największy wpływ na to jakimi wartościami żyją dzisiaj narzeczeni, ma rodzina. To w rodzinie głównie kształtuje się system wartości człowieka. Wszystkie pozostałe instytucje pełnią funkcję wspomagającą.

5. Podstawowe typy rodziców – mini wykład.

Zapoznanie narzeczonych z czterema typami rodziców:

- **Rodzice dominujący** mają najmniejszą skłonność czy zdolność do okazywania pełnego miłości i ciepła wsparcia, a największą umiejętność do ustalenia bardzo sztywnych zasad i ograniczeń. Rodzice tacy mają bardzo wysokie oczekiwania, sztywne zasady, rzadko okazują ciepło i troskliwe wsparcie. Ten typ rodzica zazwyczaj kształtuje w dzieciach najbardziej negatywne cechy.

- **Rodzice zaniedbujący** zasadniczo ani nie okazują miłości i pomocy dzieciom, ani też nie ustalają ograniczeń i zasad. Najczęściej izolują się od dzieci za pomocą korzystania z opiekunek lub pogrążania się w swoich sprawach. Rodzice zaniedbujący są nieobecni nie tylko wtedy, gdy nie ma ich w domu. Nawet jeśli fizycznie są obecni, to nie potrafią okazywać dostępności. (nie słuchają dzieci, nie zwracają na nie uwagi nie odpowiadają na ich potrzeby).
- **Rodzice pozwalający na wszystko** mają ogromne zdolności do okazywania miłości, wsparcia, ciepła i pochwał, a jednocześnie brak im zdolności ustalenia jasnych granic. Tacy rodzice są mili i wspierający, ale słabi w ustalaniu i egzekwowaniu zasad i ograniczeń. Chociaż mają bardzo dobre intencje, nieświadomie narażają dziecko na wiele trudności i kłopotów.
- **Rodzice kochający i stanowczy** jasno określają granice i jednocześnie bardzo starają się o to, aby w każdej sytuacji okazywać dzieciom ciepło i miłość. Poświęcają czas, by nauczać tego dzieci; udzielają jasnych komunikatów (ostrzeżeń), gdy dziecko przekracza ustalone granice. Jednocześnie okazują dzieciom wsparcie (gesty miłości, spędzanie z nimi czasu, słuchanie ich).

5.1 Ćwiczenie nr 3.

Wpływ rodziców na dziecko.

Narzeczeni wykonują ćwiczenie zamieszczone w zeszytce ćwiczeń „Wpływ rodziców na dziecko”. Po wykonaniu zadania dokonują analizy i wyciągają wnioski;

6. Co Pismo św. mówi o byciu rodzicem i wychowaniu dzieci ?

6.1. Ćwiczenie nr 4: Co pismo św. mówi o byciu rodzicem i wychowaniu dzieci?

Narzeczeni pracują metodą Z VASTERS (szwedzka - tzw. znaków) czyli:

1. Każdy uczestnik katechezy czyta tekst zamieszczony w zeszytce ćwiczeń, jednocześnie przy tekście robi znaczki:
 - " ? " - nie rozumiem
 - " ! " - coś odkryłem
 - " - " - praktyczna wskazówka do życia osobistego
2. Chętni odczytują wybrany tekst na głos.
3. Dyskusja, rozmowa, dzielenie się spostrzeżeniami.

Tekst :

Dlaczego rodzice powinni przywiązywać ogromną wagę do wychowywania dzieci od ich najwcześniejszych lat życia?

Biblia mówi: „*Młodzieńca pouczaj o drodze jego życia, a nie zejdzie z niej nawet jako starzec.*” Prz 22,6

Czego Bóg oczekuje od rodziców w sprawie wychowywania dzieci?

Bóg pragnie, aby rodzice przekazywali swoim dzieciom chrześcijańskie wartości i byli dla nich przykładem zarówno w słowach jak i postępowaniu. Biblia mówi: „*A przykazania, które ci dziś daję, niech będą w twoim sercu. Będziesz je przekazywał swoim dzieciom, będziesz o nich mówił zarówno przebywając w domu, jak i w czasie podróży, kładąc się spać i ze snu powstając.*” Pwt 6,6-7

Bóg oczekuje od rodziców cierpliwości. Biblia mówi: „*Rodzice, nie rozdrażniajcie waszych dzieci, żeby czasem nie upadły na duchu.*” Kol 3,21

Czego Bóg oczekuje od matki? Biblia mówi: „*Gdy otwiera usta, mówi mądrze, a jej język wypowiada dobre rady.*” Prz31,26

Stosowanie dyscypliny wobec dzieci świadczy o rodzicielskiej miłości.

Biblia mówi: „*Nie kocha syna, kto różgi żałuje, kto kocha go — w porę go karci.*” Prz13,24

Dzięki łagodnym, ale stanowczym pouczeniom dzieci nabywają mądrości. Biblia mówi: „*Różga i karcenie udziela mądrości; chłopiec pozostawiony sobie jest wstydem dla matki*” Prz29,15

Celem stosowania dyscypliny nie jest wyrządzanie dzieciom krzywdy ale pomoc w rozwoju i prawidłowym kształtowaniu ich charakterów.

Biblia mówi: „*Wy zaś, ojcowie, ze swej strony nie traktujcie swych dzieci tak, by musiały się gniewać. Wychowujcie je pouczając i karcąc w duchu Pańskim.*” Ef 6,4

Czego Bóg oczekuje od dzieci?

Biblia mówi: „*Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom swoim w Panu, bo to rzecz słuszna.*” Ef 6,1

Bycie rodzicem może być trudnym i męczącym zajęciem, ale zarazem również jest jednym z najbardziej owocnych i dających spełnienie doświadczeń, które można przeżyć. Bóg ma wiele do powiedzenia na temat właściwego wychowania dzieci na osoby pobożne. Pierwsza rzecz, jaką należy zrobić, to nauczyć je prawdy o Bożym Słowie.

Wraz z kochaniem Boga i byciem pobożnym przykładem poprzez wypełnianie przykazań, potrzebujemy „*Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu. Przywiążesz je do twojej ręki jako znak. Niech one ci będą ozdobą przed oczami. Wypisz je na odrzwiach swojego domu i na twoich bramach*” Pwt 6.7-9. Poprzez przerośnięte posłuszeństwo wobec tych przykazań, które Bóg dał Izraelitom, uczymy nasze dzieci, że uwielbienie Boga powinno być ciągle, nie zarezerwowane na niedzielny poranek czy na wieczorne modlitwy.

Chociaż nasze dzieci uczą się dużo przez bezpośrednie nauczanie, o wiele więcej uczą się przez obserwację. To właśnie dlatego musimy być ostrożni we wszystkim, co robimy. Musimy najpierw uznać nasze role dane przez Boga. Mężowie i żony mają się nawzajem szanować, i być ulegli sobie wzajemnie (Ef 5,21). Jednocześnie Bóg stworzył pewną władzę, by trzymać porządek.

1 Kor 11,3 mówi: „*Chciałbym, żebyście wiedzieli, że głową każdego mężczyzny jest Chrystus, mężczyzna zaś jest głową kobiety, a głową Chrystusa – Bóg*”. Wiemy, że Chrystus nie ma mniejszej władzy od Boga, podobnie jak kobieta nie znaczy mniej, niż jej mąż. Bóg uważa jednak, że bez posłuszeństwa wobec władzy, nie ma żadnego porządku. Odpowiedzialnością męża jako głowy domu jest kochanie żony tak, jak kocha swoje własne ciało, w taki sam, pełen ofiary sposób, w jaki Chrystus ukochał Kościół (Ef 5,25 - 29).

Kobieta, widząc miłość męża, łatwo podda się jego władzy (Ef 5,24 i Kol 3,18). Jej najważniejszą odpowiedzialnością jest miłość do męża i do dzieci, mądre i zacne życie, i troska o dom (Tt 2,4 - 5). Kobiety są w naturalny sposób żywicielkami, i spełniają się w tej roli o wiele lepiej, niż mężczyźni, ponieważ one zostały stworzone właśnie po to, by być najważniejszymi opiekunkami potomstwa.

Dyscyplina i nauczanie są integralnymi częściami wychowania. Prz 13,24 mówi: „*Nie kocha syna, kto różgi żałuje, kto kocha go - w porę go karci*”. Dzieci, które rosną w domach, gdzie nie ma dyscypliny, czują się niechciane i niegodne. Brakuje im kierownictwa i opanowania, i kiedy stają się starsze, buntują się i mają mało szacunku do jakiegokolwiek władzy, wliczając w to Boga. „*Ćwicz syna, dopóki jest nadzieja, nie unosz się aż do skrzywdzenia go*” (Prz 19,18).

	<p>Równocześnie dyscyplinowanie powinno być równoważone miłością, inaczej dzieci mogą wyrosnąć na osoby pełne urazy, zniechęcenia i buntu (Kol 3,21). Bóg przyznaje, że dyscyplinowanie jest bolesne, kiedy ma miejsce (Hbr 12,11), ale jeżeli idzie za nim pouczenie z miłością, to jest ono korzystne dla dziecka. „<i>A [wy], ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je stosując karcenie i napominanie Pańskie!</i>” (Ef 6,4).</p> <p>To ważne, abyśmy włączali dzieci w życie kościoła i służbę, już kiedy są małe. Regularnie uczęszczaj do kościoła, którego nauczanie jest biblijne (Hbr 10,25), pozwól, by dzieci widziały, jak studiujesz Pismo Święte, jak również studiuj je z nimi. Dyskutuj z nimi na temat świata, który widzą dookoła i ucz je, jak oddawać chwałę Bogu przez codzienne życie. „<i>Wdrażaj chłopca w prawidła jego drogi, a nie zejdziesz z niej i w starości</i>” (Prz 22,6).</p> <p>7. Podsumowanie i refleksja. Odtworzenie filmu pt.: <i>Mój tata jest dla mnie</i>.</p> <p>8. Zakończenie katechezy modlitwą Jana Pawła II.</p> <p>Wspólne odczytanie modlitwy zamieszczonej w zeszytach ćwiczeń.</p>
<p>LITERATURA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fragmenty Pisma św. 2. Joanna Sakowska, Szkoła dla rodziców i wychowawców. Część I Materiały dla prowadzących zajęcia. Warszawa 1999, Wydawca: CMPPP; 3. Barbara Charczuk, Szkoła dialogu. Kraków 2015, Wydawca: Rubikon;

DZIESIĄTE SPOTKANIE

LITURGIA SAKRAMENTU MAŁŻEŃSTWA

Temat: Liturgia sakramentu małżeństwa	
TREŚĆ	analiza liturgii sakramentu małżeństwa ceremonia zaślubin głoszeniem słowa Bożego i wyznaniem wiary dobór czytań udział weselników w ceremonii
CZAS REALIZACJI	45 min
CELE	Narzeczeni: – wyjaśniają ceremonię małżeństwa; – wybierają czytania na liturgię zaślubin; – wyjaśniają przysięgę małżeńską.
METODY	Mini wykład, uzupełnianie luk w tekście, dokańczanie zdań
FORMY	Zbiorowa i w parach
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Zeszyt ćwiczeń, ewentualnie filmik
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa za narzeczonych</p> <p>Dobry Boże, który jesteś Trójcą miłujących się Osób i który z miłości stworzyłeś człowieka. Ty wybierasz spośród ludzi kobiety i mężczyzn, zapraszając ich do zawarcia sakramentu małżeństwa, by byli jedno, jak Ty Ojczy, jesteś jedno z Synem i Duchem Świętym. Prosimy Cię, obdarz tych, których powołujesz do małżeństwa łaską odwagi i mocy, abyś poprzez pełne czystości narzeczeństwo przygotowali się do pełnego miłości oddania się sobie do końca jak Chrystus Oblubieniec oddał się swojej Oblubienicy, Kościołowi.</p> <p>Maryjo Matko Pięknej Miłości, Józefie, wierny Oblubieńcze Maryi, czuwajcie nad narzeczonymi i wstawiajcie się za nimi u Jezusa Chrystusa, który wraz z Ojcem i Duchem Świętym, żyje i króluje na wieki wieków. Amen.</p> <p><i>Ojczy nasz..., Zdrowaś Maryjo..., Święty Józefie, módl się na za nami!</i></p> <p>2. Narzeczeni szafarzami sakramentu małżeństwa</p> <p><i>Głoszący katechezy zaprasza do wykonania ćwiczenia nr 1, którego celem jest uświadomienie odpowiedzialności narzeczonych za przygotowanie ceremonii sakramentu małżeństwa tak, aby włączyć w jej przebieg weselników.</i></p> <p><i>Następnie podsumowuje: Katechizm Kościoła Katolickiego zauważa, że według tradycji łacińskiej sami małżonkowie jako szafarze łaski Chrystusa udzielają sobie nawzajem sakramentu małżeństwa, wypowiadając wobec Kościoła swoją zgodę. Ponieważ małżeństwo tworzy zgoda małżonków,</i></p>

poprzez którą oboje wzajemnie się sobie oddają i przyjmują, stąd celebransami, czyli szafarzami, sakramentu małżeństwa są narzeczeni, a nie kapłan. Kapłan jest przedstawicielem Kościoła. Do jego zadań należy czuwanie nad przebiegiem ceremonii, modlitwa i błogosławienie nowożeńców. Narzeczeni jako szafarze sakramentu małżeństwa powinni wziąć aktywny udział w przygotowaniu ceremonii zaślubin, tak aby była to ich celebrowanie, by wyrażała ich miłość, której źródłem jest Pan Bóg. Dlatego teraz przeanalizujemy ceremonię zaślubin i jednocześnie spróbujemy wskazać miejsca, które sprawiają, że obrzęd zaślubin będzie mógł lepiej wyrazić Waszą miłość.

3. Konferencja o liturgii zaślubin

Pełny ceremonial sakramentu małżeństwa można znaleźć tu: <https://wdr.diecezja.pl/slub-w-kosciele/>

Na ceremonię zaślubin składają się:

1. Obrzędy wstępne,
2. Liturgia słowa,
3. Liturgia sakramentu małżeństwa,
4. Liturgia eucharystyczna z błogosławieństwem nowożeńców,
5. Obrzędy zakończenia.

Obrzędy wstępne

Należy do nich: wejście narzeczonych i celebransa oraz rozpoczęcie liturgii poprzez znak krzyża i pozdrowienie celebransa oraz przywitanie zgromadzonych. W tej części liturgii chodzi przede wszystkim o celebrowanie obecności Chrystusa pośród zgromadzonej wspólnoty Kościoła, do której należą także narzeczeni. Celebrans, będący reprezentantem Chrystusa, wita w Jego imieniu młodych i zaprasza do świętowania liturgii zaślubin.

Zapraszamy do ćwiczenia 2A tak, aby inspirować narzeczonych do przemyśleń, które ułatwią im ukształtowanie liturgii zaślubin

Liturgia słowa

Jest proklamacją wielkości i znaczenia ludzkiej miłości w świetle słowa Bożego. Narzeczeni powinni zwrócić szczególniejszą uwagę na dobór czytań, ponieważ powinny one odzwierciedlać ich miłość oraz być wyznaniem wiary w Bożą wizję małżeństwa. Można wybrać czytanie przed Ewangelią, z którym związany jest tematycznie psalm, a także Ewangelię.

Proponujemy ćwiczenie 2B, dzięki któremu narzeczeni zastanowią się jakie przesłanie o miłości małżeńskiej chcą przekazać weselnikom poprzez liturgię słowa. Możemy zaproponować zapoznanie się z czytaniem na ślub, które dostępne są na stronie: http://www.biblijni.pl/czytania_slubne/

Liturgia sakramentu małżeństwa

Składa się na nią:

- Dialog wstępny, podczas którego kapłan pyta o intencje, jakie skłaniają narzeczonych do zawarcia małżeństwa

Narzeczeni stają przed kapłanem, który zwraca się do nich: *N. i N, wysłuchaliście słowa Bożego i przypomnieliście sobie znaczenie ludzkiej miłości i małżeństwa. W imieniu Kościoła pytam was, jakie są wasze postanowienia.*

Czy chcecie dobrowolnie i bez żadnego przymusu zawrzeć związek małżeński? Czy chcecie wytrwać w tym związku w zdrowiu i w chorobie, w dobrej i złej doli, aż do końca życia?

Czy chcecie z miłością przyjąć i po katolicku wychować potomstwo, którym was Bóg obdarzy?

Pytania te zadawane w obecności świadków i wspólnoty Kościoła zmierzają do upewnienia się o wolności wyboru, o pełnej swobodzie decyzji osób zawierających małżeństwo oraz o ich chrześcijańskim podejściu do nierozzerwalności i zadań małżeństwa, przede wszystkim rodzicielstwa. Pytania te dotyczą spraw istotnych dla ważności sakramentu małżeństwa, dlatego negatywna odpowiedź na któreś z nich będzie oznaczała, że sakrament małżeństwa nie zaistnieje.

- Hymn do Ducha Świętego, którego prosi się o to, by uświęcił związek i dał narzeczonym łaskę wytrwania, aby ich miłość, stała się znakiem miłości Chrystusa i Kościoła
- zawarcie małżeństwa

Zapraszamy do wykonania ćwiczenia 2C, którego celem jest zwrócenie uwagi na istotne elementy przysięgi małżeńskiej. Następnie dopowiadamy:

Słowa przysięgi małżeńskiej są istotnym elementem liturgii sakramentu małżeństwa. Muszą być wypowiedziane głośno wyraźnie. Nie wolno zmieniać treści przysięgi. Oznaczają one co następuje:

- „biorę Ciebie za męża/ żonę” to znaczy osobę z całym jej bogactwem, abyś była moją żoną lub mężem, towarzyszem, towarzyszką mojego życia,
- „ślubuję”, czyli obiecuję wobec Boga i wzywając Jego pomocy,
- „miłość”, czyli postanawiam, że będę pragnął dla ciebie dobra oraz przyczynię się do jego urzeczywistnienia, będę troszczył się o swoje uczucia tak, aby być przy Tobie nie tylko ciałem, ale także sercem,
- „wierność”, to znaczy, że będziesz moim jedynym, moja jedyną, wyrzekam się tym samym tak głębokich, małżeńskich relacji z innymi zarówno fizycznych jak emocjonalnych czy duchowych,
- „uczciwość małżeńską” oznacza szczerą postawę w każdej dziedzinie życia, w tym także w wymiarze pożycia małżeńskiego, tj.

- pożycie cielesne będę spełniał w sposób uczciwy, czyli zgodny z naturą (bez antykoncepcji);
 - korzystanie z praw małżeńskich poddam wyższemu prawu miłości, tj. będę się kierował dobrem i zgodą twoją, a nie egoizmem, wykluczę niedelikatność, krzywdę, nieumiarkowanie, nadużycia, czyli zachowam kulturę współżycia małżeńskiego,
 - zaniecham współżycia, gdy będzie się tego domagać twoje dobro
- „nie opuszczę aż do śmierci” to znaczy, że bez względu na okoliczności życia i fizyczne rozłąki tylko śmierć może zakończyć ważne zawarte małżeństwo,
 - wezwanie Boga oznacza, że małżonkowie zapraszają Go do swojego życia i przez to wspólnota małżeńska staje się nie tylko międzyludzka, ale bosko-ludzka.
- potwierdzenie małżeństwa: kapłan potwierdzając zawarcie małżeństwa ogłasza: „Co Bóg złączył, człowiek niech nie rozdziela” (Mt 19.6) Małżeństwo przez was zawarte, ja powagą Kościoła katolickiego potwierdzam i błogosławię w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

Istota sakramentu została spełniona. Ślubowanie dokonało się wobec Chrystusa i społeczności Kościoła. Chrystus w tym momencie stanął wśród małżonków. Umacnia ich jedność i miłość. Będzie im towarzyszył przez całe życie małżeńskie i obdarzał łaskami stanu. Jego pomoc będzie im potrzebna, by ich ustrzec przed egoizmem. Miłość i wierność małżeńska będzie przechodziła okresy prób i doświadczeń – obecność Chrystusa będzie wtedy rękojmnią wytrwania. Jednocześnie podniesienie małżeństwa przez Chrystusa do godności sakramentu umacnia powołanie małżonków do udziału w zbawianiu siebie wzajemnie, swych dzieci i innych ludzi.

- nałożenie obrączek:

Kapłan najpierw błogosławi obrączki wybierając jedną z formuł:

1. Niech Bóg + pobłogosławi te obrączki, które macie sobie wzajemnie nałożyć jako znak miłości i wierności.
2. Pobłogosław, Boże, te obrączki, które poświęcamy + w Twoim imieniu; Spraw, aby ci, którzy będą je nosić, dochowali sobie doskonałej wierności, trwali w Twoim pokoju, pełnili Twoją wolę i zawsze się miłowali. Przez Chrystusa, Pana naszego.
3. Boże, pobłogosław + i uświęć Twoich poddanych, którzy się miłują; a te obrączki, oznaczające wierność, niech pobudzają ich do wzajemnej miłości. Przez Chrystusa, Pana naszego.

Następnie zaprasza nowożeńców do nałożenia ich sobie na palec ze słowami: Przyjmij tę obrączkę jako znak mojej miłości i wierności. W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

Zapraszamy do wykonania ćwiczenia 2D, którego celem jest interpretacja znaku obrączki ślubnej, następnie podsumowujemy:

Ślubne obrączki są widocznym znakiem zawartego małżeństwa. Będą one odtąd wymownym dowodem i przypomnieniem ślubowania, towarzyszyć będą wspólnym dniom, będą niemymi świadkami wszystkich wydarzeń. Oznaczają one miłość i wierność, jakie małżonkowie sobie ślubowali. Te cechy relacji małżeńskiej wyrażone są w obrączce poprzez:

- okrągły kształt, który nawiązuje do trwałości miłości małżeńskiej,
- drogocenny kruszec z jakiego są wykonane mówi o wielkiej wartości miłości małżeńskiej
- noszone na serdecznym palcu, aby przypominać, że tak ciało jak serce należy do męża/żony
- Modlitwa powszechna

Po zaślubinach Kościół ofiarowuje nowożeńcom jako pierwszy dar modlitwę, w którą można włączyć prośby małżonków.

Zachęcamy do wykonania ćwiczenia 2 E

Liturgia eucharystyczna

Małżeństwo między dwojgiem wierzących katolików jest zazwyczaj zawierane podczas Mszy świętej, ze względu na związek wszystkich sakramentów z Misterium Paschalnym Chrystusa. W Eucharystii urzeczywistnia się pamiątka Nowego Przymierza, przez które Chrystus na zawsze zjednoczył się z Kościołem, swoją umiłowaną Oblubienicą, za którą wydał samego siebie. Słuszne jest zatem, by małżonkowie przypieczętowali swoją zgodę na wzajemne oddanie się sobie przez dar własnego życia, jednocząc się z ofiarą Chrystusa za Kościół, uobecnioną w Ofierze eucharystycznej, i przyjmując Eucharystię, ażeby skoro spożywają to samo Ciało i tę samą Krew Chrystusa, „tworzyli jedno ciało” w Chrystusie.

Po odmówieniu „Ojcze nasz” kapłan błogosławi małżonków specjalną formułą przewidzianą na tę okazję.

Można odczytać jedną z formuł błogosławieństwa:

Ojcze Święty, Ty stwarzając człowieka na swój obraz i podobieństwo, powołałeś do istnienia mężczyznę i kobietę, aby jako mąż i żona, złączeni w jedno ciałem i duszą, spełniali w świecie swoje posłannictwo.

Prosimy Cię, Boże, ześlij swoje błogosławieństwo na tych nowożeńców [N.] i [N.] i wlej w ich serca moc Ducha Świętego. Spraw, Panie, aby żyjąc w tej sakramentalnej wspólnotcie, którą dziś zapoczątkowali, obdarzali się wzajemnie miłością i świadcząc w ten sposób, że jesteś wśród nich obecny, stanowili jedno serce i jedną duszę.

Udziel im też pomocy, Panie, aby dom, który zakładają, podtrzymywali wspólnym wysiłkiem a swoje dzieci, wychowane w duchu Ewangelii, przygotowali do wspólnoty z Tobą w niebie.

Błogosław swojej służebnicy, [N.], aby pełniąc zadania małżonki i matki, czystą miłością swój dom ożywiała, a zawsze życzliwa i dobra, była jego

ozdobą.

Błogosław też swemu słudze, [N.], niechaj dobrze wypełnia obowiązki wiernego męża i troskliwego ojca.

Ojciec Święty, spraw, aby ci, którzy wobec Ciebie zawarli małżeństwo i pragną teraz przystąpić do Twego stołu, radowali się w wieczności udziałem w obiecanej im uczcie niebieskiej. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Szczególność ma znak pokoju, który małżonkowie przekazują sobie po raz pierwszy jako małżonkowie. Znak pokoju przekazywany na Mszy św. jest wezwaniem dla małżonków, aby codziennie przebaczaali sobie wzajemne urazy.

Małżonkowie mogą przyjąć Komunię św. pod dwiema postaciami. Chrystus przychodząc do nowożeńców w Komunii św. jest wzorem oddania całego siebie.

Obrzędy zakończenia

Składa się na nie błogosławieństwo kończące Mszę św. oraz procesja wyjścia małżonków.

4. O skromność w przygotowaniu ślubu i wesela.

Posłuchajcie o co apeluje papież Franciszek w związku z przygotowaniem ślubnymi: „Przygotowanie bliższe do ślubu koncentruje się na zaproszeniach, strojach, weselu i niezliczonych szczegółach, które zużywają zarówno wiele środków ekonomicznych, jak też energii i radości. Narzeczeni przychodzą do ślubu zdyszani i wycieńczeni, zamiast poświęcić najlepsze siły na przygotowanie się jako para na wielki krok, jaki razem uczynią. (...) Drodzy narzeczeni: miejcie odwagę być innymi, nie dajcie się pochłonać społeczeństwu konsumpcyjnemu i pozorom. Liczy się miłość, która was jednoczy, umocniona i uświęcona przez łaskę. Jesteście zdolni wybrać wesele skromne i proste, aby umieścić miłość ponad wszystkim.” Amoris laetitia nr 212

Gdy będziecie myśleć o: stroju, muzyce, kwiatkach i weselu miejcie na uwadze te słowa papieża.

Zachęcamy do wykonania ćwiczenia 3. Ćwiczenie nie jest konieczne

6. Modlitwa wstawiennicza narzeczonych

Katechezę kończymy modlitwą wstawienniczą.

Panowie wstają, otrzymują tekst modlitwy, kładą prawą rękę na ramieniu swej narzeczonej i odmawiają następującą modlitwę:

Boże Ojciec, proszę Cię za moją narzeczoną. Błogosław jej i rozwiń w niej doskonałą i dojrzałą miłość. Niech dobrze przygotowuje się do roli żony i matki. Daj, żeby była ze mną szczęśliwa i aby mogła się na mnie oprzeć. Dopomóż mi osłonić jej niewinność. Nie dopuść, żebym ją kiedykolwiek skrzywdził. Pomóż mi doprowadzić ją lepszą i piękniejszą duchowo do wiecznego szczęścia. Chroń ją od próżności i wszelkich pokus. Spraw, by mi była wierna i żeby mnie kochała Twoją miłością.

	<p>Matko Najświętsza! Przygotuj ją do życia w miłości. Daj jej postawę ofiarną. Niech będzie dobra, niech niesie pomoc potrzebującym i opiekuje się słabym i bezbronnym. Odkryj przed nią cud macierzyństwa. Naucz ją dbałości o nasz przyszły dom. Niech w posłudze na rzecz rodziny dostrzeże swoje najpiękniejsze powołanie. Niech nie czuje się ograniczona obowiązkami żony i matki, lecz w wiernym ich wypełnianiu odnajdzie swoje szczęście. Spraw, żeby była cierpliwa, cicha i radosna, aby umiała nieść pokój Boży i łagodziła spory. Niech naśladowe Ciebie Maryjo i tak jak Ty wypełnia Boże plany.</p> <p><i>Następnie narzeczone wstają, a narzeczeni siadają i kładąc rękę na ramieniu narzeczonego odmawiają poniższą modlitwę:</i></p> <p>Boże Ojcze! Postawiłeś na mej drodze mężczyznę, któremu oddałam moje serce i z którym chcę na zawsze związać mój los. Czuwaj nad moim Ukochanym. Broń go od niebezpieczeństw. Spraw, aby w Tobie osiągnął swoją życiową dojrzałość. Uczyn go prawym, mądrym i dobrym. Daj mu mężne serce, żeby się nie obawiał trudności, lecz przełamywał je w imię Twoje. Daj mu siłę, aby potrafił władać sobą i domem, którego będzie głową. Uformuj w nim postawę ojcowską, żeby znalazł szczęście w obdarowywaniu swoich najbliższych, żeby nie szukał siebie, ale opiekował się tymi, których mu powierzysz. Uczyn go narzędziem Twojej Opatrzności. Niech tak jak Ty opiekuje się słabymi i bezbronnymi. Niech odważnie stanie w obronie każdego poczętego życia. Niech mnie i nasze dzieci prowadzi do Ciebie. Święty Józefie, Patronie mężczyzn! Broń mego Umiłowanego od pokus fałszywej męskości. Naucz go opanowywać zmysłowość i podporządkować własne ciało służbie prawdziwej miłości. Naucz go kochać miłością czerpaną od Ciebie. Chroń go od alkoholizmu i innych używek. Spraw, bym się mogła bezpiecznie oprzeć na tym, któremu powierzam mój los. Naucz go obowiązkowości i troski o zakładany dom. Niech tak jak Ty będzie jego opiekunem. Niech będzie mu ze mną dobrze. Spraw, aby mi był wierny, żeby potrafił się oprzeć pokusie zdrady i dotrzymał swoich przyrzeczeń. Bądź mu pomocą i wspieraj go w każdej potrzebie. Amen.</p>
<p>LITERATURA</p>	<p>Katechizm Kościoła Katolickiego Obrzędy sakramentu małżeństwa dostosowane do zwyczajów diecezji polskich Do sakramentu małżeństwa przez chrześcijańskie narzeczeństwo, Przemyśl 1987 http://rodzinasandomierz.eu/obrzed-sakramentu-malzenstwa/ http://www.siostry.pl/modlitwa/nowa-modlitwa/</p>

JEDENASTE SPOTKANIE

ZŁOŻYĆ ŚWIADOMIE I DOBROWOLNIE PRZYSIĘGĘ MAŁŻEŃSKĄ, CZYLI JAK POWAŻNIE POTRAKTOWAĆ NARZECZONĄ /NARZECZONEGO?

Temat: Złożyć świadomie i dobrowolnie przysięgę małżeńską, czyli jak poważnie potraktować narzeczoną / narzeczonego?	
TREŚĆ	powaga przysięgi małżeńskiej, przeszkody do zawarcia małżeństwa, wady zgody małżeńskiej
CZAS REALIZACJI	45 min
CELE	Narzeczeni: – wymieniają istotne elementy instytucji małżeństwa; – wskazują jakie okoliczności uniemożliwiają zawarcie małżeństwa; – reflektują nad własną zdolnością do wyrażenia zgody małżeńskiej.
METODY	mini wykład, uzupełnianie luk w tekście, dokańczanie zdań, przyporządkowywanie wad zgody małżeńskiej, obserwacja doświadczenia, proklamacja i analiza Ewangelii
FORMY	zbiorowa i w parach
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	dzbanek, szklanka, talerz, woda, zeszyt ćwiczeń dla narzeczonych, ewentualnie filmik przygotowany przez zespół
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa o podjęcie dojrzałej decyzji wstąpienia w związek małżeński <i>głoszący katechezy może wprowadzić w modlitwę w następujących słowach:</i> Boże Ojcze, Ty sprawiłeś, że Ci narzeczeni spotkali się ze sobą, pokochali się i zapragnęli spędzić ze sobą życie. Pomóż im podjąć dojrzałą decyzję. Spraw, aby nie zadowalali się tylko zewnętrznymi pozorami, ale dostrzegli istotną wartość osoby, z którą chcą spędzić życie. Umocnij w nich Panie pragnienie służenia Tobie na drodze sakramentalnego małżeństwa oraz pomóż im wybrać taką osobę, która ich w tym podtrzyma. Daj im powierzyć się takiemu mężowi i takiej żonie, którym mogą bezpiecznie zaufać i w którym dostrzegą także Ciebie. Ty Panie znasz ich i wiesz, że ich serca są spragnione miłości i chcą się na kims oprzeć. Skłoń serce tego lub tej, których chcesz mi dać, żeby odpowiedziało na tę tęsknotę i pokochało tak, jak każde z nich jest gotowe kochać. Błogosław, Panie, ich budzącą się miłości. Prosimy o to słowami, którymi nauczył nas Pan nasz, Jezus Chrystus: <i>Ojcze nasz...</i></p> <p>2. Wprowadzenie: miłość a małżeństwo <i>Głoszący katechezy wyjaśnia związek między miłością a instytucją małżeństwa</i> Małżeństwo kojarzy się przede wszystkim z miłością. Miłość, czyli chęć świadczenia dobra drugiej osobie oraz pragnienie bycia kochanym, czyli</p>

zauważanym, docenianym, afirmowanym, stanowi podstawowy powód zawierania małżeństwa. Niektórzy przeciwstawiają miłość małżeństwu, tymczasem miłość i małżeństwo idą w parze i wzajemnie się wspierają, choć się nie pokrywają. Miłość jest tworzycielem małżeństwa a małżeństwo jest instytucją, która służy miłości ludzkiej i zapewnia jej trwałość. Aby lepiej to zrozumieć zapraszam do małego eksperymentu.

doświadczenie: wlewamy wodę do szklanki i na talerzyk

Zwróćcie uwagę, że woda przybiera kształt w zależności od tego, w co ją wlejemy. Tak jest z miłością i instytucją małżeństwa. Miłość ludzka potrzebuje kształtu, formy, która pomoże jej przetrwać i umocni ją, właśnie tym jest instytucja małżeństwa, którą Pan Bóg ustanowił zaraz na początku stworzenia świata, o czym mówi Księga Rodzaju.

Podczas tej katechezy dowiemy się czym jest instytucja małżeństwa oraz czego ona wymaga od osób, które na nią się decydują.

3. Istotne elementy małżeństwa

Prowadzący prosi o wykonanie ćwiczenia 1, którego celem jest odkrycie definicji małżeństwa zawartej w „Kodeksie prawa kanonicznego”

Następnie prowadzący komentuje istotne elementy definicji małżeństwa:

Istotnymi elementami małżeństwa są:

- przymierze: małżeństwo jest nie tylko umową lub kontraktem, który zawierają dwoje ludzi. O małżeństwie można powiedzieć, że jest umową, gdyż małżeństwo w pewnym sensie wymianą dóbr, „świadczeń”, szczególnego rodzaju usług. Umowa, kontrakt nie są jednak adekwatnymi określeniami w stosunku do małżeństwa, ponieważ w małżeństwie chodzi o miłość, a ona angażuje całego człowieka. Zatem lepiej mówić o przymierzu małżeńskim niż o kontrakcie małżeńskim. W małżeńskie przymierze angażuje się cały człowiek z jego zdolnością kochania. Poza tym słowo przymierze wyraża także religijną i świętą rzeczywistość małżeństwa. Kontrakty dotyczą bardziej rzeczy, przedmiotów, przymierze zaś osób. Kontrakty zazwyczaj zawiera się na czas określony, przymierze na zawsze. Kontrakty mogą czasem ulec zerwaniu czy wygaśnięciu z powodu zniszczenia lub utraty rzeczy będących ich przedmiotem. Przymierza nie da się zerwać. Poręczycielem kontraktu jest lud, państwo, zaś gwarantem przymierza jest Bóg;
- mężczyzna i kobieta: płciowość to sprawa nie tylko biologii. Wywiera ona wpływ na wszystkie sfery osoby, a dotyczy szczególnie uczuciowości, zdolności do miłości oraz prokreacji i umiejętności nawiązywania więzów komunii z drugim człowiekiem. Bóg stwarzając człowieka, obdarzył godnością osobową w równej mierze mężczyznę i kobietę, oboje zostali stworzeni na obraz i podobieństwo Boga osobowego. Każda z dwu płci z taką samą godnością, chociaż w różny

sposób, jest obrazem mocy i czulej miłości Boga. Jedność mężczyzny i kobiety w małżeństwie jest sposobem naśladowania w ciele wspaniałomyślności i płodności Stwórcy. Płciowe zróżnicowanie i komplementarność fizyczna, moralna i duchowa są ukierunkowane na dobro małżeństwa i rozwój życia rodzinnego;

- wspólnota całego życia: narzeczeni, którzy zawierają małżeństwo powinni w pełni – cieleśnie i duchowo – łączyć się ze sobą i być sobie nawzajem oddani. Tworzą oni komunie, czyli wspólnotę, w którą wchodzi niemal wszystkie wymiary człowieczeństwa, tak pod względem fizycznym i cielesnym jak i czasowym. Oznacza to, że małżonkowie powinni dzielić ze sobą to kim są oraz co posiadają i to przez całe życie;
- dla dobra małżonków: małżeństwo ma służyć obojgu, oznacza to, że małżonkowie powinni się miłować, to znaczy patrzeć na siebie takimi oczyma, jakimi patrzy na nas Bóg: zarówno czule jak i z wymaganiami, współczująco, ale także pobudzając do doskonalenia się. Papież Franciszek zauważył: „Małżeństwo jest także codzienną pracą, mógłby powiedzieć pracą rzemieślniczą, pracą jubilerską, bowiem mąż ma obowiązek starać się, aby żona stawała się bardziej kobietą, a żona ma za zadanie czynić męża bardziej mężczyzną. (...) I tak np. myślę o tobie, która pewnego dnia będziesz szła ulicą swojego miasteczka, a ludzie będą mówić: „Patrzcie na nią, jaka piękna kobieta, jaka silna!...”. „Przy takim mężu to nic dziwnego!” A także o tobie: „Popatrz na niego, jaki jest!” „Jeśli ma się taką żonę, to zrozumiałe!” (...) A dzieci otrzymają w dziedzictwie to, że miały tatę i mamę, którzy dorastali razem, czyniąc siebie nawzajem – jedno drugie – bardziej mężczyzną, bardziej kobietą!”;
- dla zrodzenia i wychowania potomstwa: małżeństwo oraz miłość małżeńska są nastawione na rodzenie i wychowywanie potomstwa, co stanowi jej szczytowe uwieńczenie. Dzieci są najcenniejszym darem małżeństwa i przynoszą rodzicom najwięcej dobra. Płodność miłości małżeńskiej obejmuje także owoce życia moralnego, duchowego i nadprzyrodzonego, jakie przez wychowanie rodzice przekazują swoim dzieciom. Rodzice są głównymi i pierwszymi wychowawcami swoich dzieci, dlatego służba życiu jest podstawowym zadaniem małżeństwa i rodziny;
- godność sakramentu: małżeństwo chrześcijańskie jest znakiem przymierza Chrystusa i Kościoła. Miłość Chrystusa do Kościoła jest wzorem dla miłości małżonków, a jednocześnie miłość małżonków mówi o miłości Chrystusa do Kościoła. Dzieci patrząc na swoich rodziców spontanicznie odkrywają miłość Boga. Małżeństwo zatem jest znakiem widzialnym, zewnętrznym nierozdzielnej wspólnoty Chrystusa z Kościołem. Relacje w sakramentalnym przymierzu małżeńskim oparte są na miłości, która winna być odzwierciedleniem miłości Chrystusa do Kościoła.

Na podsumowanie można zaprosić do wykonania ćwiczenia 2.

4. Wolność do zawarcia małżeństwa: przeszkody.

Małżeństwo to nie tylko uczucie, ale także obowiązki. Do małżeństwa skłania miłość, ale małżeństwo pozwala także dojrzewać miłości między mężczyzną i kobietą, ponieważ angażuje każde z nich do wypełnienia obowiązków, jakie niesie ze sobą małżeństwo. Dodajmy, że obowiązki i prawa małżonków wynikają z natury małżeństwa, czyli istotnych potrzeb, jakie wpisane są w ludzką istotę zróżnicowaną płciowo. Możemy zatem pytać czy każdy może zawrzeć małżeństwo? Poszukajmy odpowiedzi w Ewangelii.

Prowadzący zaprasza do ćwiczenia 3 i odczytuje Mt 19,3-12

Z Ewangelii według św. Mateusza.

Przystąpili do Jezusa faryzeusze, chcąc Go wystawić na próbę, i zadali Mu pytanie: «Czy wolno oddalić swoją żonę z jakiegokolwiek powodu?» On odpowiedział: «Czy nie czytaliście, że Stwórca od początku stworzył ich jako mężczyznę i kobietę? I rzekł: Dlatego opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem. A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela». Odparli Mu: «Czemu więc Mojżesz polecił dać jej list rozwodowy i odprawić ją?» Odpowiedział im: «Przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych pozwolił wam Mojżesz oddalać wasze żony; lecz od początku tak nie było. A powiadam wam: Kto oddała swoją żonę - chyba w wypadku nierządu - a bierze inną, popełnia cudzołóstwo. I kto oddaloną bierze za żonę, popełnia cudzołóstwo». Rzekli Mu uczniowie: «Jeśli tak ma się sprawa człowieka z żoną, to nie warto się żenić». Lecz On im odpowiedział: «Nie wszyscy to pojmują, lecz tylko ci, którym to jest dane. Bo są niezdatni do małżeństwa, którzy z łona matki takimi się urodzili; i są niezdatni do małżeństwa, których ludzie takimi uczynili; a są i tacy bezżenni, którzy dla królestwa niebieskiego sami zostali bezżenni. Kto może pojąć, niech pojmuje!»

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie:

Kościół opierając się na mądrości przekazanej przez Chrystusa wskazuje tzw. przeszkody kanoniczne do zawarcia małżeństwa, które chronią narzeczonych oraz świętość instytucji małżeństwa. Przeszkody wypływają z prawa naturalnego, tj. Bożego lub z prawa stanowionego, tj. kościelnego. Do przeszkód do zawarcia małżeństwa zalicza się:

1. przeszkody z prawa Bożego:

1.1. impotencja: niezdolność do zrealizowania aktu małżeńskiego w sposób, jaki zadysponowała natura, czyli niezdolność do współżycia; impotencji nie można mylić z niepłodnością, która nie jest co do zasady przeszkodą uniemożliwiającą zawarcie małżeństwa, byle tylko narzeczeni, o ile o niej wiedzą, nie taili tego faktu przed sobą;

1.2. węzeł poprzedniego małżeństwa: przeszkoda ta ustaje z chwilą śmierci małżonka;

	<p>1.3. pokrewieństwo w linii prostej: nie mogą zawrzeć małżeństwa ojciec lub matka z dziećmi bądź wnukami, a także rodzeństwo;</p> <p>2. przeszkody z prawa kościelnego, od których pod pewnymi warunkami można uzyskać dyspensę:</p> <p>2.1. przeszkoda wieku: w Polsce małżeństwo mogą zawrzeć osoby które ukończyły 18 lat;</p> <p>2.2. przeszkoda różnej religii: nie można błogosławić małżeństwa osób, z których jedna została ochrzczona w Kościele katolickim, a druga do niego nie należy. Racja wprowadzenia tej przeszkody wynika z faktu, że religia bardzo głęboko naznacza osoby, które ją wyznają i dlatego może w przyszłości w poważny sposób utrudniać zgodne pożycie małżeńskie;</p> <p>2.3. przeszkoda święceń kapłańskich oraz wieczystego i publicznego ślubu czystości: nie może zawrzeć małżeństwa kapłan i osoba, która złożyła publicznie, tj. wobec urzędowego przedstawiciela Kościoła, ślub dozgonnej czystości;</p> <p>2.4. przeszkoda uprowadzenia: chodzi o sytuację uprowadzenia lub przetrzymywania w celu zawarcia małżeństwa;</p> <p>2.5. przeszkoda zbrodni: nieważnie zawiera małżeństwo ten, kto spowodował śmierć współmałżonka w celu zawarcia nowego małżeństwa</p> <p>2.6. przeszkody pokrewieństwa:</p> <p>2.6.1. pokrewieństwo: bez specjalnego zezwolenia nie można zawrzeć małżeństwa w obrębie kuzynostwa oraz wujek/stryjek z siostrzenicą/bratanicą, ciotka z siostrzeńcem/bratankiem,</p> <p>2.6.2. pokrewieństwo prawne, czyli wynikające z adopcji: nie mogą zawrzeć małżeństwa ze sobą ci, którzy są związani pokrewieństwem prawnym powstałym z adopcji, w linii prostej (ojciec – córka, matka – syn itd.) albo w drugim stopniu linii bocznej (rodzeństwo adopcyjne);</p> <p>2.6.3. powinowactwo: nie mogą zawrzeć małżeństwa powinowaci, tj. teść z synową, teściowa z zięciem, macocha z pasierbem, ojczym z pasierbicą;</p> <p>2.6.4. przyzwoitość publiczna: powstaje z nieważnego małżeństwa po rozpoczęciu życia wspólnego albo z notoryjnego lub publicznego konkubinatu; przeszkoda ta powoduje nieważność małżeństwa w pierwszym stopniu linii prostej między mężczyzną i krewnymi kobiety i odwrotnie.</p>
--	--

5. Zdolność do zawarcia małżeństwa

Prowadzący wprowadza do zagadnienia wad zgody małżeńskiej:

Jak już zauważyliśmy małżeństwo to wspólnota całego życia, która za cel stawia sobie wzajemną pomoc małżonków oraz dobro potomstwa. Małżeństwo tworzy tzw. zgoda małżeńska wyrażana za pomocą przysięgi małżeńskiej, będziecie ją analizowali podczas katechezy o celebracji małżeństwa. Zgoda małżeńska jest jednak czymś głębszym niż sam tekst przysięgi małżeńskiej. Narzeczeni powinni wiedzieć czym jest małżeństwo i pragnąć go w sposób wolny. Chodzi o to, aby w słowach wyraził się cały człowiek, który podjął decyzję związania się na całe życie z tą oto narzeczoną lub z tym oto narzeczoną. Tylko wówczas ma miejsce zawarcie małżeństwa. Zgoda na zawarcie małżeństwa powinna mieć następujące cechy:

- wyrażona w sposób uprawniony, czyli z zachowaniem tzw. formy kanonicznej, na którą składa się obecność przedstawiciela Kościoła (najczęściej kapłana), świadkowie oraz liturgiczny obrzęd;
- prawdziwa: musi istnieć zgodność między zewnętrznym przejawem: wypowiedaną przysięgą, a wolą narzeczonych, którzy powinni mieć poważną wolę zawarcia małżeństwa;
- wolna i przemyślana, ponieważ tylko narzeczeni mogą zobowiązać się do wstąpienia w związek małżeński;
- wzajemna: wyrażona przez obu jednocześnie;
- absolutna lub inaczej nieuwarunkowana: chęć przyjąć drugiego w całej pełni, chęć poślubić osobę narzeczonego, narzeczonej, a nie tylko jego talenty, pozycję społeczną, majątek itp.

Cechy zgody małżeńskiej uwypuklą się, gdy przeanalizujemy wady zgody małżeńskiej:

1. do wyrażenia zgody małżeńskiej jest niezdolny:
 - 1.1. kto jest pozbawiony używania rozumu: z powodu choroby umysłowej, bycia pod wpływem środków odurzających (alkohol, narkotyki i inne);
 - 1.2. kto nie wie jakie są cele małżeństwa: wspólnota losu (mieszkanie pod jednym dachem, wspólny budżet itd.), z jednym mężczyzną i jedną kobietą (czyli wierność), dla zrodzenia potomstwa, dla korzystania z prawa do współżycia płciowego;
 - 1.3. kto nie potrafi sprostać istotnym obowiązkom małżeńskim: gdy danej osobie brakuje panowania nad sobą niezbędnego, by wziąć na siebie w sposób prawdziwe zaangażowany i odpowiedzialny istotne obowiązki małżeńskie (obowiązek aktu małżeńskiego, obowiązek wspólnoty życia, obowiązek przyjęcia i wychowania potomstwa);

	<p>2. brak zgody:</p> <p>2.1. błąd co do osoby: kiedy ślubuje się osobie, która nie posiada cechy pozwalającej ją rozpoznać, np. narzeczony ma brata bliźniaka, podczas ślubu ów brat bliźniak ślubował zamiast swego narzeczonego, którego wybrała narzeczona, narzeczona chce pojąć za męża mężczyznę, który nie miał przeszłości kryminalnej, a tymczasem narzeczony zataił to przed swoją narzeczoną;</p> <p>2.2. symulacja całkowita, kiedy jedna ze stron nie chciała zawierać małżeństwa, choć wypowiedziała słowa przysięgi;</p> <p>2.3. symulacja częściowa, kiedy wyłącza się jakiś przymiot małżeństwa: rodzicielstwo, dobro małżonka, trwałość związku;</p> <p>3. wady zgody:</p> <p>3.1. bojaźń (przymus moralny) i przemoc (przemoc fizyczny): nieważnie zawierają małżeństwo ci, którzy robią to pod wpływem wielkiej bojaźni i przemocy zmuszającej do wstąpienia do związku małżeńskiego;</p> <p>3.2. podstęp: nieważnie zawierają małżeństwo ci, którzy zostali podstępem przekonani do jego zawarcia przez stronę zachowującą się nieuczciwie.</p> <p>Aby łatwiej zrozumieć wady zgody małżeńskiej, które częściej się zdarzają niż przeszkody przejdźmy do ćwiczenia 4.</p> <p>6. Modlitwa o dobry wybór męża i żony <i>Katechezę kończymy modlitwą:</i> Święci Małżonkowie Maryjo i Józefie. Bóg uczynił Was najszczęśliwszym małżeństwem, dając Wam siebie nawzajem za małżonków. Byliście dla siebie najlepszymi towarzyszami życia i wiernymi małżonkami czule siebie miłującymi i wychowującymi z oddaniem Pana Jezusa, Waszego syna, a naszego Pana. Prosimy Was o szczęśliwy wybór i łaskę dobrych małżonków dla tych narzeczonych, aby mogli powierzyć im życie i złączyć się mocą łaski sakramentu małżeństwa, założyć rodzinę Bogiem silną, dzielić losy w powodzeniu i niedoli, we wzajemnym zrozumieniu, szacunku, miłości i poświęceniu oraz budować szczęście życia rodzinnego na zasadach Ewangelii. Amen.</p>
<p>LITERATURA</p>	<p>Katechizm Kościoła Katolickiego Kodeks Prawa Kanonicznego Youcat polski. Katechizm Kościoła katolickiego dla młodych, Częstochowa 2011 Docat polski. Co robić? Nauka społeczna Kościoła, Częstochowa 2016 A. Sarmiento, Małżeństwo chrześcijańskie. Podręcznik teologii małżeństwa i rodziny, Kraków 2002 Prawo kanoniczne. Krótki wstęp do niełatwych zagadnień, R. Borowski i R. Gosiewski (red.), Warszawa 2021 J. Dyduch, „Małżeństwosakramentalnym przymierzem” w: http://bc.upjp2.edu.pl/Content/3597/dyduch.pdf</p>

DWUNASTE SPOTKANIE
MISJA MAŁŻONKÓW W KOŚCIELE I SPOŁECZEŃSTWIE.
ZADANIA RODZINY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Temat: Małżeństwo w Kościele i w społeczeństwie - zadania rodziny chrześcijańskiej	
TREŚĆ	<ul style="list-style-type: none"> • Małżeństwo w Kościele • Zadania rodziny
CZAS REALIZACJI	45 min.
CELE	Narzeczeni kształtują swoje poglądy na temat zadań rodziny w Kościele i w społeczeństwie
METODY	Mini wykład, burza mózgów
FORMY	Praca w parach oraz praca indywidualna
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	Zeszyt ćwiczeń, nagranie wideo;
Przebieg zajęć	<p>1. Modlitwa za narzeczonych <i>Ojciec nasz..., Zdrowaś Maryjo..., Święty Józefie, módl się na za nami!</i></p> <p>2. Wprowadzenie Spotkania podczas całego kursu przygotowują do świadomego zawarcia sakramentu małżeństwa. Poruszane tematy pomagają zrozumieć siebie oraz drugą osobę. Temat dzisiejszego spotkania to “Małżeństwo w Kościele i w społeczeństwie, czyli zadania rodziny chrześcijańskiej”. Tak, małżeństwo ma swoją misję i zadania do spełnienia. Zastanawialiście się już kiedyś nad tym? Czym jest misja? Misja to zadanie, to strategia; w misji określony jest cel. To ona odpowiada na pytanie co chcemy osiągnąć? Jaka jest więc misja małżeństwa? Jakie są zadania małżonków? W odpowiedzi na te pytania pomoże nam specjalnie przygotowany film poruszający tę tematykę. Zobaczmy go i posłuchajmy. Prezentacja filmu https://youtu.be/gsvWhAbpk0I?si=RL1ZnaPi_8x9uOXi</p> <p>PO PIERWSZE: RODZINA – Misja małżonków w Kościele i społeczeństwie.</p>

Podsumujmy:

„Wedle zamysłu Bożego rodzina została utworzona jako «głęboka wspólnota życia i miłości» (...) istota i zadania rodziny są ostatecznie określone przez miłość.” FC17

Cztery podstawowe zadania rodziny to:

- tworzenie wspólnoty osób,
- służba życiu,
- udział w rozwoju społeczeństwa,
- uczestnictwo w życiu i posłannictwie Kościoła.

3. Tworzenie wspólnoty osób

„Dotąd dwoje, choć jeszcze nie jedno. Odtąd jedno, choć nadal dwoje.” Św. Jan Paweł II

Po ślubie jesteśmy zaproszeni do stworzenia szczególnej więzi. Ja plus Ty równa się My. Relacji, która będzie akceptowała różnice między kobietą, a mężczyzną, a także akceptację różnorodności, która pomoże w stworzeniu silnego My; do tworzenia jedności, która przetrwa każdą sytuację, trudność, chorobę, stratę, codzienność.

W tworzeniu wspólnoty osób pomoże nam miłość. Miłość, która nie będzie tylko przejściowym zauroczeniem czy uczuciem, a stanie się pragnieniem dobra drugiego człowieka. Dla Ciebie, z miłości do Ciebie, mogę pracować nad sobą.

„Dla Ciebie wezmę się za siebie.”

Źródłem Miłości jest Bóg.

To właśnie ta Miłość sprawia, że otwieramy się na siebie. Dzielimy się między sobą tym, co mamy i tym, kim jesteśmy, codziennie ucząc się siebie nawzajem.

Przyjęcie bezgranicznego daru z siebie owocuje pragnieniem przekazania miłości, życia i otwarcia się na przyjęcie potomstwa, którym ewentualnie możemy być obdarowani.

Nasze My przepełnione miłością powołuje nas do kolejnego zadania rodziny, którym jest służba życiu.

Po przedstawieniu treści prowadzący prosi narzeczonych o odpowiedzi na pytania umieszczone w zeszycie ćwiczeń - ćwiczenie 1

Czy znam już mojego narzeczonego, narzeczoną?

Jego/jej wady i zalety? Słabe i mocne strony?

Jego/jej potrzeby? Marzenia i oczekiwania?

4. Służba życiu

Drugim zadaniem rodziny jest służba życiu.

Jako małżonkowie jesteśmy zaproszeni do:

- przekazywania życia,
- wychowania, kształtowania powierzonych nam dzieci,
- ochrony życia od poczęcia, aż do naturalnej śmierci,
- ukazywania wartości i godności życia człowieka,
- do odrzucenia wszystkiego, co sprzeciwia się i uniemożliwia poczęcie nowego życia (antykoncepcja, sterylizacja),
- do gotowości do adopcji i przysposobienia dzieci pozbawionych rodziców,
- do duchowej adopcji.

Po przedstawieniu treści prowadzący prosi narzeczonych o odpowiedzi na pytania umieszczone w zeszycie ćwiczeń - ćwiczenie 2.

Warto odpowiedzieć sobie na pytania:

- czy oboje jesteście gotowi przyjąć potomstwo, którym Bóg nas obdarzy?
- Kiedy planujemy mieć dzieci?
- Ile chcielibyśmy mieć dzieci?
- Czy oboje mamy takie same plany?
- Co w momencie, gdyby okazało się, że nie możemy mieć dzieci?

5. Udział w rozwoju społeczeństwa

Trzecim zadaniem rodziny jest jej udział w rozwoju społeczeństwa.

Rodzina jest miejscem, gdzie rodzi i rozwija się nowy człowiek. Jest ona podstawową komórką społeczeństwa.

Rodzina, uczestnicząc w rozwoju społeczeństwa, zaproszona jest do:

- podejmowania rozmaitych dzieł służby społecznej wobec osób potrzebujących, chorych, niepełnosprawnych, ubogich, bezdomnych,
- współtworzenia tzw. polityki rodzinnej poprzez zabieganie o to, aby prawo i instytucje państwowe nie naruszały praw i obowiązków rodziny,
- tworzenia „nowego ładu międzynarodowego”.

Po przedstawieniu prowadzący prosi narzeczonych o odpowiedzi na pytania umieszczone w zeszycie ćwiczeń - ćwiczenie 3.

Czy zdaję sobie sprawę z tego, jak duży wpływ na budowanie społeczeństwa będzie miała moja powstająca rodzina?

Jakie wzorce wyniosłam(-em) z domu rodzinnego?

W jakiś sposób pragnę tworzyć społeczeństwo?

6. Uczestnictwo w życiu i posłannictwie Kościoła

Czwartym zadaniem rodziny chrześcijańskiej jest jej uczestnictwo w życiu i posłannictwie Kościoła.

Jako rodzina jesteśmy wezwani do brania żywego i odpowiedzialnego udziału w życiu i działalności Kościoła, poprzez rozwój naszej wiary - dialog z Bogiem, działania ewangelizacji, oraz służbę drugiemu człowiekowi.

Kościół otwierając się na potrzeby małżeństwa i rodziny daje możliwość uczestnictwa w różnorodnych grupach i wspólnotach. Pomagają one małżonką oraz całym rodziną w rozwoju miłości i jedności. Należy tu wspomnieć Domowy Kościół, Neokatechumenat, Akcja Katolicka; oraz wiele innych wspólnot. Warto zainteresować się wspólnotami, dziełami danej parafii.

Wsparcia można również szukać poprzez internet, tam znajdziemy informację o różnych innych formach wsparcia małżeństwa i rodzin. Choćby Programy na Miłość i Życie.

	<p>W każdej diecezji powołane jest Duszpasterstwo Rodzin www.drdk.pl gdzie małżonkowie mogą szukać pomocy różnych specjalistów.</p> <p><i>Prowadzący prosi narzeczonych o wykonanie ćwiczenia 4 i ćwiczenia 5</i></p> <p>Dziękujemy za spotkanie</p>
LITERATURA	<p><i>Rocznik Teologii Katolickiej</i>, Tom VIII, Rok 2009, Ks. Adam Skreczko, Uniwersytet w Białymstoku - <i>Zadania rodziny jako Kościoła Domowego</i> https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/1299/1/RTK_8_2009_Skreczko.pdf</p> <p>Adhortacja Apostolska <i>Familiaris Consortio</i> Jan Paweł II</p>