

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



**ZESZYT ĆWICZEŃ**

## Skład redakcyjny:

Ks. dr Jarosław Powąska

Jolanta Siwak

Beata Głownicka

Małgorzata Chrzanowska

Barbara Kociok

Lidia Czanerle-Morta

Marta Promna

[www.drdk.pl](http://www.drdk.pl)

Kalisz 2023

## Tematyka ćwiczeń :

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”*

## Ćwiczenia do tematu: Fundamenty wiary

### Temat: Fundamenty wiary

#### Wprowadzenie CELE

#### CELE SZCZEGÓŁOWE:

Narzeczeni:

- diagnozują swój poziom religijności;
- wskazują na religijność jako czynnik umacniający więź małżeńską;
- określają miejsce praktyk religijnych w życiu małżeńskim.

#### ĆWICZENIA

#### Ćwiczenie 1

Jak bardzo Bóg jest dla mnie ważny?

	Naręczony	naręczona
bardzo ważny		
Ważny		
Jest		
mało istotny		
Nieistotny		

#### Ćwiczenie 2

Jak bardzo intensywnie odczuwasz obecność Boga w twoim życiu?

	Naręczony	naręczona
bardzo intensywnie		
Intensywnie		
czasami odczuwam Jego obecność		
rzadko odczuwam Jego obecność		
nie odczuwam Jego obecności		

#### Ćwiczenie 3

Doba liczy 1440 minut, a tydzień 10080 minut, ile z tego czasu ofiarowujesz Bogu?

	Naręczony	naręczona
Dziennie		
Tygodniowo		

Czy nie chciałbyś / chciałabyś tego zmienić?

**Ćwiczenie 4**

Zmierzcie się z pytaniami o religijność w waszym związku i przedyskutujcie odpowiedzi:

1. Jakie wspólne praktyki religijne są kultywowane w twojej rodzinie?

.....

.....

.....

.....

2. Jakie wspólne praktyki religijne chciałbyś / chciałybyś stosować w swoim małżeństwie

.....

.....

.....

.....

3. Jaką rolę w waszym małżeństwie będzie odgrywać uczestnictwo w sakramentalnym życiu Kościoła, zwłaszcza Eucharystia?

.....

.....

.....

.....

4. Jakie miejsce w waszym małżeństwie będzie miał sakrament spowiedzi św.?

.....

.....

.....

.....

	<p>Zachęcamy do pochylenia się nad poniższymi pytaniami, które dotyczą Boga i wiary w waszym życiu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest dla mnie wiara?</li> <li>2. Jakie było podejście do Boga i Kościoła w mojej rodzinie?</li> <li>3. Co dobrego wnosi wiara w moje życie?</li> <li>4. Jakiego działania Boga doświadczyła/em?</li> <li>5. Jaki jest mój obraz Boga; myśl o Bogu z czym mi się kojarzy?</li> <li>6. Czy miałam/em różne okresy w życiu wiarą, np. bunt, nawrócenie?</li> <li>7. Czy i ewentualnie kiedy zdarza mi się wierzyć „mocniej”? Kiedy odczuwam największą obecność Boga w moim życiu?</li> <li>8. Kiedy moja wiara słabnie? Z czego to wynika, skoro przecież Bóg nie przestaje wtedy istnieć?</li> <li>9. Dlaczego Bóg ma być obecny w naszym małżeństwie i rodzinie? O co dla naszego związku będę w małżeństwie Go zawsze prosić?</li> <li>10. Czy umiem rozdzielić wiarę w Boga i chodzenie do Kościoła od grzechu ludzi (świeckich, duchownych), by nie osłabiło to mojej religijności?</li> <li>11. Czy zdaje sobie sprawę, że moja wiara może wpływać na wiarę drugiej osoby?</li> <li>12. Pomagam czy przeszkadzam wybranej osobie w byciu bliżej Boga?</li> <li>13. Co chciałabym zmienić w mojej relacji do Boga? Czy widzę w sobie coś, co mnie oddala od Boga? Jak to zmienić?</li> <li>14. Jak rozumiem zdanie: „Bóg Cię kocha”?</li> <li>15. Których świętych szczególnie lubię?</li> <li>16. Jakie słowa Pisma Świętego szczególnie do mnie przemawiają?</li> </ol>
<b>LITERATURA</b>	<p>A. Garascia. „Zanim jemu powiesz tak”, Poznań 2015  „Największa jest miłość, czyli o budowaniu szczęśliwego małżeństwa”, Warszawa 2021</p>

## Ćwiczenia do tematu: Co to jest miłość i jak się rozwija

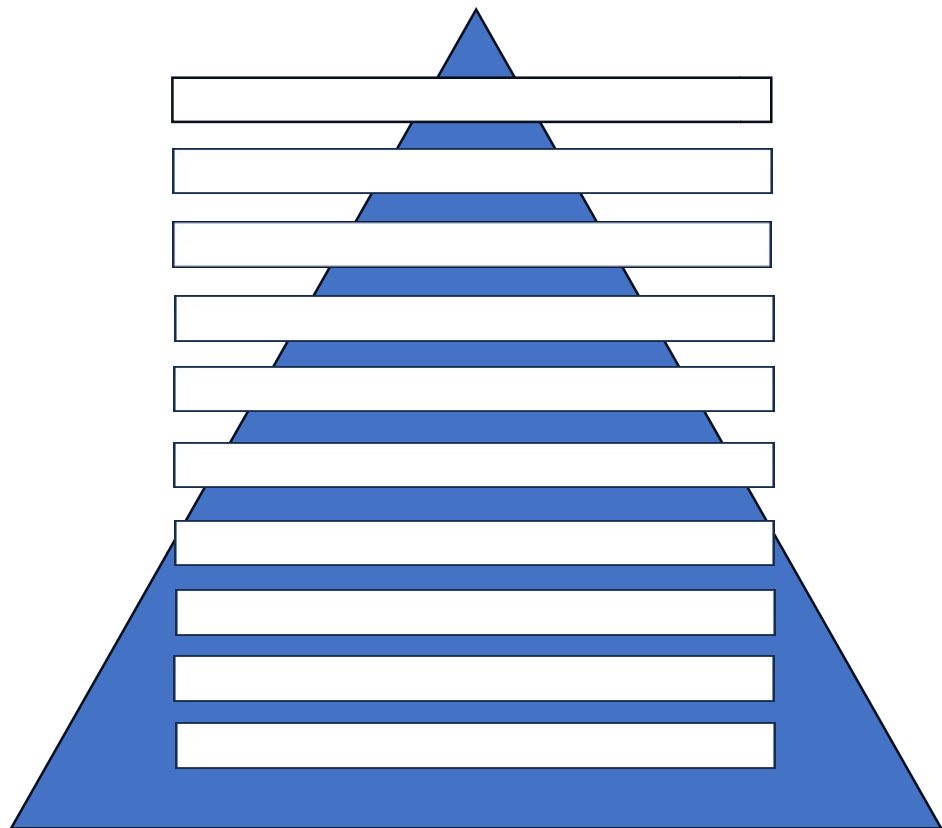
<b>Temat: Co to jest miłość i jak się rozwija</b>	
<b>CELE</b>	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b> ( skierowane do narzeczonych )</p> <p>Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zdefiniują pojęcie miłości,</li> <li>➤ rozpoznają czym miłość nie jest,</li> <li>➤ rozpoznają wzór miłości doskonałej,</li> <li>➤ wymienią 5 języków wyrażania miłości,</li> <li>➤ wskażą jak budować miłość w związku,</li> <li>➤ rozróżnią cechy miłości dojrzałej od uczuć,</li> <li>➤ rozpoznają wzajemne wyrazy miłości, które wzmacniają więź.</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>Ćwiczenie nr 1 – Dar z siebie</b></p> <p>Napisz 5 drobnych gestów, które można robić na co dzień, a które są wyrazem miłości i umacniają związek np.:</p> <p><i>Zrobię coś za Ciebie, bo wiem że nie lubisz tego robić:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## Ćwiczenie nr 2

### Piramida wartości.

Podkreśl 10 najważniejszych wartości i wpisz je w piramidę.

Dzieci, rodzina, praca, rozrywka, dobrobyt, pieniądze, przyjaźń, bezpieczeństwo, ciepło rodzinne, troska o dom, działalność charytatywna, działalność społeczna, hobby, kariera, pozycja, miłość, pomaganie, przyjemność, wiara w Boga, władza, samorealizacja, rozrywka, seks, sport, stabilizacja, wykształcenie, sukces, sława, podróże, uroda, zwierzęta, wypoczynek, zdrowie, zdrowe żywienie, życie towarzyskie, ekologia, własny dom, modlitwa, patriotyzm, kultura, prawda, dobro, dekalog, moralność, uczciwe życie, piękno, wiedza, mądrość, świętość, honor, humor, spokój, porządek, dialog, bliskość, szczęście rodzinne, życie w zgodzie z sumieniem, życie pełne przygód, wolność, życie, godność, szacunek innych



### Ćwiczenie nr 3 – Potrzeby dobra.

Przeczytaj, krótką historię z życia pewnego małżeństwa:

*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.*



Na podstawie ćwiczenia **Piramida wartości** wskaż jakie są potrzeby Jacka, a jakie są potrzeby Wandy? Wpisz je poniżej:

.....

.....

.....

Zaproponuj rozwiązanie i wpisz je poniżej:

.....

.....

.....

#### Ćwiczenie nr 4 – Określenie języka miłości

Ćwiczenie rozpoczynamy osobno. Każdy z uczestników otrzymuje na kartce wypisane 5 języków miłości. Próbuje wyróżnić jaki jest jego dominujący język miłości.

**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.

Po chwili refleksji w parach przekazujecie sobie jaki znajdujecie u siebie język miłości. Można na konkretnych przykładach wymienić w czym on się wyraża.

#### Ćwiczenie nr 5 – Temperatura emocji związku

- 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><b>Ćwiczenie nr 6 – Poziom egoizmu i bezinteresownej intencji</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Czy potrafię cieszyć się szczęściem drugiego człowieka?</li><li>• Czy częściej z radością czy też z przymusu i ze złością robię coś dla ukochanej osoby?</li><li>• Czy często robię coś dla drugiego, tylko po to, by mi się odwdzińczył?</li><li>• 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?</li></ul>
<b>LITERATURA</b>	Szczerbański Marcin, <b>Największa jest Miłość</b> . Warszawa 2020, Wydawnictwo Archidiecezji Warszawskiej im. św. Jana Chrzciciela



**Ćwiczenie 2**

*Do stworzenia pięknej mocnej nierozwalnej relacji potrzebujemy pomocy Boga.*

„Lepiej jest dwóm niż jednemu, gdyż mają dobry zysk ze swej pracy. Bo gdy upadną, jeden podniesie drugiego. Lecz samotnemu biada, gdy upadnie, a nie ma drugiego, który by go podniósł. Również, gdy dwóch śpi razem, nawzajem się grzeją; jeden natomiast jakże się zagrzeje? A jeśli napadnie ich jeden, to dwóch przeciwko niemu stanie; a powróż potrójny niełatwo się zerwie.” /Koh 4,9-12/

Co daje nam sakrament małżeństwa ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Zadanie domowe

LIST MIŁOSNY

*Napisz do swej narzeczonej(ego) list pełen miłości uwzględniający poniższe pytania*

1. Jak wyobrażam sobie nasz zwyczajny, małżeński dzień?
2. Z czego jestem gotów/gotowa zrezygnować dla Twojego dobra?
3. Czego najbardziej oczekuje od Ciebie w małżeństwie?
4. W jaki sposób chcę spędzać z Tobą nasz wspólny czas w małżeństwie?
5. Jakie znaczenie ma dla mnie współżycie seksualne w małżeństwie?
6. Co czuję gdy myślę o Twoich rodzicach
7. Czy pragnę, aby Bóg był dla nas najważniejszy
8. W jaki sposób będę pielęgnował(a) naszą miłość?
9. Jak Ty powinnaś/powinieneś, moim zdaniem, pielęgnować w małżeństwie naszą miłość?
10. Jeśli zaistnieją między nami konflikty, w jaki sposób chcę je rozwiązać?

**Oczywiście w liście możesz napisać wszystko, co tylko podyktuje Ci Twoje przepelnione miłością serce.**

Powodzenia.

## Ćwiczenia do tematu:

### Poznajemy się, by budować dojrzałą relację małżeńską

Temat: Poznajemy się, by budować dojrzałą relację małżeńską																				
Wprowadzenie																				
CELE	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b></p> <p>Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wymienią i omówią wybrane zalety i wady swoje i swojego narzeczonego/narzeczonej,</li> <li>➤ przeanalizują schematy wyniesione z domu rodzinnego mające wpływ na ich relację małżeńską,</li> <li>➤ przedyskutują różnorodność własnych temperamentów i potrzeb'</li> <li>➤ podejmą refleksję nad swoim rozwojem emocjonalnym i duchowym.</li> </ul>																			
ĆWICZENIA	<p><b>Ćwiczenie nr 1. Uzupełnij samodzielnie tabelę. Porównaj z tabelą narzeczonej/narzeczonego. Przedyskutuj rozbieżności.</b></p> <p><b>Który z elementów wpisanych w tabelę, Waszym zdaniem, najbardziej sprzyja budowaniu relacji a co może ją utrudniać?</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 35%;">Ja</th> <th style="width: 35%;">On/ona</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Co mi się podoba w wyglądzie? Konkretna rzecz</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 zalety</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 wady</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Konkretna zdolność, umiejętność</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Marzenie</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Ja	On/ona	Co mi się podoba w wyglądzie? Konkretna rzecz			3 zalety			3 wady			Konkretna zdolność, umiejętność			Marzenie		
	Ja	On/ona																		
Co mi się podoba w wyglądzie? Konkretna rzecz																				
3 zalety																				
3 wady																				
Konkretna zdolność, umiejętność																				
Marzenie																				

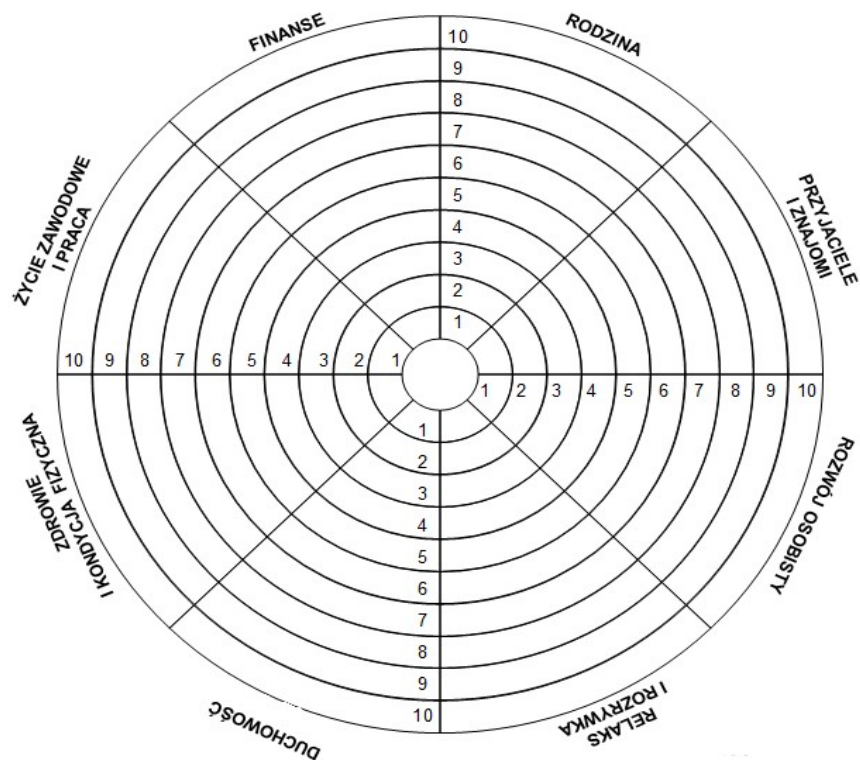
**Ćwiczenie nr 2 - poza zajęciami: Rozwiążcie samodzielnie test**

[Test osobowości - Osobowość Plus \(logos.warszawa.pl\)](http://logos.warszawa.pl) i omówcie wspólnie wyniki.

Podzielcie się spostrzeżeniami

**Ćwiczenie nr 3**

Zaznaczcie na skali , przy każdej dziedzinie życia swój stopień zadowolenia, satysfakcji. Połączcie punkty linią lub zamalujcie powstały kształt.



	<p>Ćwiczenie nr 4</p> <p>Wypełnij ankietę:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomyśl o kobietach z Twojej rodziny, które miały/mają na Ciebie największy wpływ. Jakich postawy i cechy są dominujące: <ul style="list-style-type: none"> <li>dobroć, dbanie o siebie, pracowitość, troskliwość, pogodne usposobienie, serdeczność</li> <li>dominacja, zrzędlliwość, nadopiekuńczość, obojętność, nadmierna tolerancja, nadmierne wymagania</li> </ul> </li> <li>2. Pomyśl o mężczyznach z Twojej rodziny, którzy mieli/mają na Ciebie największy wpływ. Jakich postawy i cechy są dominujące: <ul style="list-style-type: none"> <li>pracowitość, dokładność, opiekuńczość, odpowiedzialność za innych, dobroć, serdeczność</li> <li>dominacja, uległość, nadmierna wybuchowość, wulgarność, nadmierne wymaganie, obojętność</li> </ul> </li> <li>3. Które z tych postaw chciałbym naśladować a których unikać? <p>.....</p> <p>.....</p> </li> <li>4. Kto w mojej rodzinie miał najwięcej do powiedzenia: ojciec, matka, babcia, dziadek, rodzeństwo?</li> <li>5. Jakich „prawdy życiowe” powtarzano w mojej rodzinie, tak że utkwiły mi w pamięci? np. <i>Umiesz liczyć, licz na siebie</i>. Jak one wpływają na moje obecne relacje? <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> </li> <li>6. W mojej rodzinie mam opinię człowieka: <ul style="list-style-type: none"> <li>zdolnego, leniwego, odpowiedzialnego, godnego zaufania, mrukiwego, wycofanego, towarzyskiego itp.</li> </ul> </li> <li>7. Czy mam jakiś żal do rodziców, dziadków? Czy umiem przebaczyć błędy w wychowaniu? Czy umiem być wdzięczny za to, co otrzymałem?</li> </ol>
LITERATURA	<p>„Kochać-łatwo powiedzieć”. Dodatek metodyczny do książki, Przemysław 2000  <a href="https://www.logos.warszawa.pl/test/">https://www.logos.warszawa.pl/test/</a>  <a href="https://www.annadobosz.pl/kolo-zycia/">https://www.annadobosz.pl/kolo-zycia/</a></p>

## Ćwiczenia do tematu: Komunikacja w małżeństwie i rodzinie

<b>Temat: Komunikacja w małżeństwie i rodzinie.</b>																													
<b>CELE</b>	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b></p> <p>Narzeczeni :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ przećwiczą cztery kroki porozumienia bez przemocy (sposstrzeżenia, uczucia, potrzeby, prośba),</li> <li>➤ wymienią podstawowe założenia NVC,</li> <li>➤ zastosują metodę w komunikacji</li> </ul>																												
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>KROK PIERWSZY</b> - pierwszym krokiem w porozumieniu bez przemocy jest umiejętność wyrażania spostrzeżeń, bez własnej interpretacji i oceny.</p> <p><b>Ćwiczenie rozróżniania spostrzeżeń od ocen.</b></p> <p>Zdecyduj, które zdania są obserwacją, a które oceną lub interpretacją, zaznacz odpowiedź w odpowiedniej kolumnie.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">sposstrzeżenie</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">ocena</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a) w tym tygodniu ani razu nie widziałem, żebyś uprawiał sport</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>b) w tym tygodniu nie wykazałeś się zbyt jako sportowiec</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>c) w tym tygodniu odpuściłeś sobie sport</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>a) w środę dobrze bawiłaś się z moim chłopakiem</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>b) w środę poszłaś do kina z moim chłopakiem</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>c) w środę ciebie i mojego chłopaka długo nie było</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>a) samochód po prostu za dużo kosztuje</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>b) ubezpieczenie samochodu jest coraz droższe</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			sposstrzeżenie	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		
	sposstrzeżenie	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) przysłała 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.		

**KROK DRUGI** Uczucia**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 ci 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.

**KROK TRZECI - potrzeby****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) Dotrzymywanie obietnic jest dla mnie ważne.
2. (B) Przez pierwszy miesiąc chciałem 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) Dotrzymywanie 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: .....

**KROK CZWARTY – prośby.****Ćwiczenie: pobożne życzenia czy prośby?**

Istnieją dwa rodzaje prośb. 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 prośb. 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 działania. 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: .....

# Kluczowe założenia NVC

*wg Marshalla Rosenberga*

Wszyscy ludzie mają te same potrzeby, ale różne sposoby ich zaspokajania.

Wszystko, co robimy, jest dążeniem do zaspokojenia naszych potrzeb.

Ludzie działają ku zaspokojeniu swoich potrzeb, a nie przeciwko drugiej osobie.

Potrzeby wszystkich są tak samo ważne. Warto szukać strategii, która uwzględni jak najwięcej potrzeb wszystkich zainteresowanych.

Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, o ile mogą zrobić to dobrowolnie.

Uczucia nie są dobre ani złe; informują nas o stopniu zaspokojenia naszych potrzeb.

	<p><b>ROZWIĄZANIA</b></p> <p><i>Rozwiązanie do zadania rozróżnianie spostrzeżeń od ocen: zdania 1a, 2b, 3c, 4a, 5b, 6c, 7b, 8c, 9c, 10b to spostrzeżenia, pozostałe to oceny lub interpretacje.</i></p> <p><i>Rozwiązanie do zadania rozróżnianie uczuć od uczuć rzekomych: 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.</i></p> <p><i>Rozwiązanie do zadania rozróżniania potrzeb od strategii. Hasło: podarunek.</i></p> <p><i>Rozwiązanie do zadania rozróżniania prośb od pobożnych życzeń.</i></p> <p><i>Prośby: 2, 3, 6, 7, 8, 10, 13 opisują czynności możliwe do zrealizowania.</i></p> <p><i>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.</i></p>
<b>LITERATURA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Porozumienie bez przemocy. O języku serca.” M.B. Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, 2009.</li> <li>2. Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia”, Ingrid Holler, Czarna owca 2011.</li> </ol>

## Ćwiczenia do tematu:

### Przezwycięzanie trudności w małżeństwie i rodzi

Temat: Przezwycięzanie trudności w małżeństwie i rodzinie.	
<b>CELE</b>	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b></p> <p>Narzeczeni poznają i przećwiczą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metodę bez porażek (wygrany-wygrany)</li> <li>➤ wymienią trudności, które mogą pojawić się w ich życiu,</li> <li>➤ zastosują metodę bez porażek do rozwiązania problemu.</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p>Sześć kroków <b>METODY BEZ PORAŻEK</b></p> <p><b>Krok 1. Rozpoznać konflikt i go nazwać.</b> Jest to faza decydująca, jeśli chcemy poszukać sposobów rozwiązania problemu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Przygotuj siebie (zamiast „atakować z marszu”, ostudź swoje emocje, uzyskaj dystans i zanalizuj konflikt – czego o kogo konkretnie on dotyczy).</li> <li>1.2. Wybierz odpowiedni moment – nie wtedy, gdy masz mało czasu, spieszysz się lub gdy druga strona jest wzburzona, zaabsorbowana lub czymś zajęta.</li> <li>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”).</li> <li>1.4. Unikaj zdań, które upokarzają lub obwiniają (unikaj komunikatu „Ty”, np. znowu nie umyłeś wanny, ile razy można przypominać”).</li> <li>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”.</li> </ol> <p><b>Krok 2. Zrozumieć drugą stronę, jej uczucia i potrzeby.</b></p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Niewielką masz szansę na to, aby zmienić opinię drugiej strony, gdy nie masz pojęcia, na czym się ona opiera.</li> <li>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.</li> </ol>

2.3. Czasem milczenie i cierpliwość są niezbędne. Każdy ma swój własny rytm, nie ponaglaj, 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 oceń 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, z 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 godzisz się wypróbować to w życiu”,

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><b>Krok 6. Wykonać powziętą decyzję.</b></p> <p>Gdy decyzja została przyjęta, często pozostaje konieczność dokładnego omówienia szczegółów wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kto co wykona i kiedy?</li> <li>- co jest potrzebne, żeby to zrobić?</li> <li>- kiedy zaczynamy? Itd.</li> </ul> <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 zniecka się odnawiają. 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>
<b>LITERATURA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Szkola dla rodziców i wychowawców” Joanna Sakowska, ORE, Warszawa 2010.</li> <li>2. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, A. Faber, E. Mazlish, Media Rodzina 1996.</li> <li>3. „Wychowanie bez porażek” Thomas Gordon, 1991.</li> </ol>

## Ćwiczenia do tematu:

### Chrześcijańska wizja płciowości. Różnice w przeżywaniu płciowości.

Temat: Chrześcijańska wizja płciowości . Różnice w przeżywaniu płciowości.	
<b>CELE</b>	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b></p> <p>Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uzasadnią powołanie do małżeństwa i jego zadanie w zamyśle Bożym,</li> <li>➤ wyjaśnią czym jest chrześcijańska wizja płciowości,</li> <li>➤ wskażą i zaakceptują podstawowe różnice pomiędzy kobietą i mężczyzną.</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>1. Ćwiczenie nr 1 : Jestem kobietą jestem, jestem mężczyzną.....</b></p> <p>Proszę dokończyć zdania:</p> <p>Narzeczone:</p> <p>Jestem kobietą.....</p> <p>Narzeczeni:</p> <p>Jestem mężczyzną.....</p> <p><b>2. Ćwiczenie nr 2:</b></p> <p><b>Po projekcji filmu „Chrześcijańska wizja płciowości” i zapoznaniem się z tekstem Katechizmu Kościoła Katolickiego w parach proszę odpowiedzieć na pytanie :</b></p> <p><b>„Czym jest chrześcijańska wizja płciowości?”</b></p> <p>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 mężczyzną i kobietą, 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”.</p>

**„Czym jest chrześcijańska wizja płciowości?”**

Ćwiczenie nr 3 nt: **„Od mojej żony, od mojego męża w sferze płciowej oczekuję..”**

Dokończcie zdanie: ***Od mojej żony, od mojego męża w sferze płciowej oczekuję.....***

***Od mojego męża w sferze płciowej oczekuję.....***

Następnie przeczytajcie sobie dokończone zdania.

Ćwiczenie 4: Ułóżcie krótką modlitwę (prośbę, uwielbienie, dziękczynienie) w swojej intencji.

**Ćwiczenia do tematu:**  
**Odpowiedzialne rodzicielstwo. Poczęcie nowego życia**

<b>Tematu: Odpowiedzialne rodzicielstwo. Poczęcie nowego życia.</b>	
<b>CELE</b>	<p><b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b>            Narzeczeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wymienią sytuacje, które przyczyniają się do zamknięcia się na nowe życie,</li> <li>➤ wymienią sytuacje wpływające na otwarcie się na nowe życie,</li> <li>➤ przeanalizują dokumenty kościoła dotyczące rodzicielstwa,</li> <li>➤ wyjaśnią czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo,</li> <li>➤ podają przykłady odpowiedzialnego rodzicielstwa</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>Ćwiczenie nr 1</b>            Wykorzystując, technikę zdań niedokończonych, dokończycie zdanie:  <i>kiedy myślę, moje dziecko.....</i></p> <p>Następnie porównajcie swoje wypowiedzi w parach.</p>

**Ćwiczenie nr 2**

Pracując metodą meta planu rozwiążcie problem:

**METAPLAN: Zamykanie się na życie, czy nowe życia?****Jak jest ?**

( opis aktualnego stanu, sytuacji)

**Jak powinno być?**

( opis jaki chcielibyśmy uzyskać )

**Dlaczego nie jest tak, jak powinno być)**

(przyczyny danego problemu stanu, negatywnego zjawiska)

**WNIOSKI**

„zależne od nas „  
Co możemy zrobić ?

### Ćwiczenie nr 3. Odpowiedzialne rodzicielstwo.

Pracując w parach odpowiedzcie na pytanie: **W czym przejawia się odpowiedzialne rodzicielstwo na etapie:**

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

Odpowiedzialne rodzicielstwo	Żona	Mąż
Poczęcie nowego życia.		
Okres ciąży		
Poród		
Po urodzeniu dziecka		

#### LITERATURA

Szczerbański Marcin, *Największa jest Miłość*. Warszawa 2020, Wydawnictwo Archidiecezji Warszawskiej im. św. Jana Chrzciciela

## Ćwiczenia do tematu:

### Etapy życia rodzinnego – rozwój i zadania rodziny w procesie wychowawczym.

<b>Temat: Etapy życia rodzinnego – rozwój i zadania rodziny w procesie wychowawczym.</b>	
<b>CELE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b> Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznają fazy życia rodzinnego;</li> <li>➤ zdefiniują pojęcie wychowanie;</li> <li>➤ ustalą hierarchię wartości dotyczącą wychowania ich dzieci; wymienią wartości, ku którym będą podążać w wychowaniu dzieci;</li> <li>➤ dokonają analizy wpływu postaw rodziców na wychowania dziecka,</li> <li>➤ wymienią cechy rodzica na podstawie analizy Pisma św.</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<b>Ćwiczenie nr 1</b> Zdefiniuj pojęcie „wychowanie”  Wychowanie to ..... ..... .....  Porównaj zapisaną definicję z narzeczoną/ narzeczonym i stwórzcie wspólną definicje „Wychowania” ..... ..... ..... .....

**Ćwiczenie nr 2**

Wypisz 5 osób/institucji, które miały największy wpływ na to, jakimi wartościami dzisiaj żyjesz, zaczynając od osoby/institucji, która miała największy wpływ.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Porównaj swoje zapisy z narzeczoną/ narzeczonym. Podjmijcie dyskusję i wyciągnijcie wnioski.

**Ćwiczenie nr 3**

Wcielcie się w rolę poszczególnych typów rodziców, uzupełnijcie tabelę i sformułujcie wnioski.

	Rodzic dominujący	Dziecko
Cechy		
Zachowania		
Relacje		
Myśli na swój temat		

**Wnioski:**

Dziecko wychowywane przez **rodzica dominującego** jest

.....

.....

.....

.....



	Rodzic zaniedbujący	Dziecko
Cechy		
Zachowania		
Relacje		
Myśli na swój temat		

**Wnioski:**

Dziecko wychowywane przez **rodzica zaniedbującego** jest

.....

.....

.....

.....

	Rodzic stanowczy i kochający	Dziecko
Cechy		
Zachowania		
Relacje		
Myśli na swój temat		

**Wnioski:**

Dziecko wychowywane przez **rodzica stanowczego i kochającego** jest

.....

.....

.....

.....

	Rodzic dominujący	Dziecko
Cechy		
Zachowania		
Relacje		
Myśli na swój temat		

### Wnioski:

Dziecko wychowywane przez rodzica dominującego jest

.....

.....

.....

### Ćwiczenie nr 4

Przeczytajcie fragmenty Pisma św. Czytając poniższy tekst, postawcie znaczki:

" ? " - nie rozumiem

" ! " - coś odkryłem

" - " - praktyczna wskazówka do życia osobistego

#### Tekst :

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

*„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.”* Pwt6,6-7

*„Rodzice, nie rozdrażniajcie waszych dzieci, żeby czasem nie upadły na duchu.”*  
Kol 3,21

*„Gdy otwiera usta, mówi mądrze, a jej język wypowiada dobre rady.”* Prz 31,26

*„Różga i karcenie udziela mądrości; chłopiec pozostawiony sobie jest wstydem dla matki”* Prz 29,15

„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

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

„Wpoisz je twoim synom, będziesz o nich mówić 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).

Mężowie i żony mają się nawzajem szanować, i być ulegli sobie wzajemnie( Ef 5,21).

1 Kor 11,3mówi: „Chciałbym, żebyście wiedzieli, że głową każdego mężczyzny jest Chrystus, mężczyzna zaś jest głową kobiety, a głową Chrystusa – Bóg”.

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

„Ćwicz syna, dopóki jest nadzieja, nie unos się aż do skrzywdzenia go” (Prz 19,18).

„A [wy], ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je stosując karcenie i napominanie Pańskie!”( Ef 6,4).

#### **Odczytanie modlitwy:**

##### MODLITWA JANA PAWŁA II ZA RODZINY

Boże, od którego pochodzi wszelkie ojcostwo w niebie i na ziemi, Ojcze, który jesteś Miłością i Życiem, spraw, aby każda ludzka rodzina na ziemi przez Twego Syna, Jezusa Chrystusa, „narodzonego z Niewiasty” i przez Ducha Świętego stawała się prawdziwym przybytkiem życia i miłości dla coraz to nowych pokoleń. Spraw, aby Twoja łaska kierowała myśli i uczynki małżonków ku dobru ich własnych rodzin i wszystkich rodzin na świecie. Spraw, aby młode pokolenie znajdowało w rodzinach mocne oparcie dla swego człowieczeństwa i jego rozwoju w prawdzie i miłości.

Spraw, aby miłość umacniana łaską Sakramentu Małżeństwa okazywała się mocniejsza od wszelkich słabości i kryzysów, przez jakie nieraz przechodzą nasze rodziny.

Spraw wreszcie, błagamy Cię o to za pośrednictwem Świętej Rodziny z Nazaretu, ażeby Kościół wśród wszystkich narodów ziemi mógł owocnie spełniać swe posłannictwo w rodzinach poprzez rodziny.

Przez Chrystusa Pana naszego, który jest Drogą, Prawdą i Życiem na wieki wieków.

#### **LITERATURA**

1. Pismo św. – fragmenty
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](#);

## Ćwiczenia do tematu. Liturgia sakramentu małżeństwa.

<b>Temat: Liturgia sakramentu małżeństwa</b>											
<b>Wprowadzenie CELE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b> Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśniają ceremonię małżeństwa;</li> <li>• wybierają czytania na liturgię zaślubin;</li> <li>• wyjaśniają przysięgę małżeńską.</li> </ul>										
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>Ćwiczenie 1</b>            Uzupełnijcie zdania wyrazami: <i>narzeczeni, błogosławi nowożeńców, Kościół, Szafarzem sakramentu małżeństwa</i> są ....., dlatego powinni zadbać o .....</p> <p>Kapłan w czasie ceremonii małżeństwa .....            Świadkowie, rodzina i zgromadzeni weselnicy reprezentują ....., dlatego ich udział w ceremonii zaślubin powinien wyrażać się poprzez .....</p> <p><b>Ćwiczenie 2</b>            Przebieg i znaczenie obrzędu zaślubin  <i>Uzupełnijcie tabelę, dzięki czemu lepiej poznacie obrzęd zaślubin.</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">A. obrzędy wstępne</td> <td style="width: 30%; padding: 5px;">oznaczają:</td> <td style="width: 40%; padding: 5px;">wyrazimy to poprzez:</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">B. liturgia słowa</td> <td style="padding: 5px;">powinna być</td> <td style="padding: 5px;"> <b>Przejrzyjcie liturgię słowa i wybierzcie napiszcie dlatego to właśnie czytanie</b>             chcemy, aby wyrażała następujące myśli dotyczące nas i naszej miłości oraz Boga jako jej źródła:             .....            .....            .....            .....            .....         </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">C. przysięga małżeńska</td> <td style="padding: 5px;">jej celem jest</td> <td style="padding: 5px;">           uzupełnij brakujące słowa:            Ja N., biorę cię, N. za ..... i ślubuję ci .....            ....., ..... i .....            ..... oraz że cię .....            .....            Tak mi ....., Panie Boże wszechmogący, w Trójcy Jedyny, i wszyscy Święci.         </td> </tr> </table>		A. obrzędy wstępne	oznaczają:	wyrazimy to poprzez:	B. liturgia słowa	powinna być	<b>Przejrzyjcie liturgię słowa i wybierzcie napiszcie dlatego to właśnie czytanie</b>  chcemy, aby wyrażała następujące myśli dotyczące nas i naszej miłości oraz Boga jako jej źródła:  ..... ..... ..... ..... .....	C. przysięga małżeńska	jej celem jest	uzupełnij brakujące słowa: Ja N., biorę cię, N. za ..... i ślubuję ci ..... ....., ..... i ..... ..... oraz że cię ..... ..... Tak mi ....., Panie Boże wszechmogący, w Trójcy Jedyny, i wszyscy Święci.
A. obrzędy wstępne	oznaczają:	wyrazimy to poprzez:									
B. liturgia słowa	powinna być	<b>Przejrzyjcie liturgię słowa i wybierzcie napiszcie dlatego to właśnie czytanie</b>  chcemy, aby wyrażała następujące myśli dotyczące nas i naszej miłości oraz Boga jako jej źródła:  ..... ..... ..... ..... .....									
C. przysięga małżeńska	jej celem jest	uzupełnij brakujące słowa: Ja N., biorę cię, N. za ..... i ślubuję ci ..... ....., ..... i ..... ..... oraz że cię ..... ..... Tak mi ....., Panie Boże wszechmogący, w Trójcy Jedyny, i wszyscy Święci.									

D. obrączki ślubne	oznaczają	<p>Obrączki ślubne posiadają bogatą treść symboliczną, zapraszamy do odkrycia jej treści:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrączka jest okrągła, czyli bez końca i początku, ponieważ miłość małżonków powinna być .....</li> <li>- obrączka jest wykonana ze szlachetnego kruszcu, aby przypominać, że .....</li> <li>- obrączkę ślubną nosi się na palcu serdecznym, aby przypomnieć, że nie tylko ciało, ale serce należy do .....</li> </ul>
E. modlitwa powszechna		<p>Modlitwa powszechna ma z góry ustaloną formę, jednakże można włączyć do niej prośby nowożeńców. Pomyślcie o co i za kogo chcielibyście się modlić na Mszy ślubnej:</p> <p>.....</p>

### Ćwiczenia 3

Uzupełnij

Chciałbym, aby nasza ceremonia zawarcia małżeństwa wyrażała

....., możemy to osiągnąć kiedy

.....

Czymś zbytecznym przy zawieraniu małżeństwa i na weselu jest:

.....

Możemy zrezygnować bez żalu z następujących spraw w dniu ślubu

.....

#### **Modlitwy wstawiennicze:**

##### Dla narzeczonego:

Boże Ojczy, proszę Cię za moją narzeczoną. Błogosław jej i rozwiń w niej doskonałą i dojrzałą miłość. Niech dobrze przygotuje 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.

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 naśladuje Ciebie Maryjo i tak jak Ty wypełnia Boże plany.

	<p><u>Dla narzeczonej:</u>          Boże Ojczy! 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 bezbronniymi. Niech odważnie stanie w obronie każdego poczętego życia. Niech mnie i nasze dzieci prowadzi do Ciebie.</p> <p>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>
<b>LITERATURA</b>	

## Ćwiczenia do tematu:

### Złożyć świadomie i dobrowolnie przysięgę małżeńską, czyli jak poważnie potraktować narzeczoną / narzeczonego

<b>Temat: Złożyć świadomie i dobrowolnie przysięgę małżeńską, czyli jak poważnie potraktować narzeczoną / narzeczonego?</b>	
<b>CELE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b> Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymieniają istotne elementy instytucji małżeństwa;</li> <li>• wskazują jakie okoliczności uniemożliwiają zawarcie małżeństwa;</li> <li>• reflektują nad własną zdolnością do wyrażenia zgody małżeńskiej.</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>Ćwiczenie 1</b>            Uzupełnij definicję małżeństwa następującymi wyrazami:            mężczyzna i kobieta, przymierze, dobro małżonków, godność sakramentu, zrodzenie i wychowanie potomstwa, wspólnota całego życia</p> <p>Małżeństwo to ....., przez które .....            tworzą ze sobą ....., skierowaną ze swej natury do .....            oraz do ..... I które zostało            między ochrzczonymi podniesione przez Chrystusa Pana do .....</p> <p><b>Ćwiczenie 2</b>            Dokończ zdania</p> <p>Najczęściej małżonkowie nie chcą ze sobą dzielić .....</p> <p>Kobiety rywalizują z mężczyznami, gdy .....</p> <p>Mężczyźni umniejszają rolę kobiety, ponieważ .....</p> <p>Żony czują się wspierane przez mężów, kiedy .....</p> <p>Mężowie czują się bardziej męscy, kiedy ich żony .....</p> <p>Dzieci są najcenniejszym dobrem małżeństwa, ponieważ .....</p> <p>Najtrudniejsze w trwałości małżeństwa jest .....</p> <p>Małżonkowie nie korzystają z daru łaski sakramentu małżeństwa, ponieważ .....</p>

**Ćwiczenie 3**

Przeczytaj fragment Ewangelii wg św. Mateusza (19,3-12) i wpisz w tabelę poniżej trzy sytuacje, które uniemożliwiają zawarcie małżeństwa, a następnie wskaż sytuacje życiowe, które to odzwierciedlają:

*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 oddala swoją żonę - chyba w wypadku nierządu - a bierze inną, popełnia cudzołóstwo. I kto oddalony 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!»*

przyczyna niezdatności do małżeństwa	Przykład

**Ćwiczenie 4**

Przyporządkuj sytuacje do wad zgody małżeńskiej

Naręczony składa przysięgę małżeńską pod wpływem alkoholu (np. wypili tzw. jednego na odwagę)	brak wystarczającego używania rozumu
Naręczona składa przysięgę małżeńską pod wpływem środków uspokajających	brak wystarczającego używania rozumu
Naręczona cierpi na chorobę psychiczną	brak wystarczającego używania rozumu
Naręczony jest nastawiony tylko na spełnianie swoich pragnień, jest osoba opanowaną przez egoizm, który przed ślubem przejawiał się np. w wielkim zaangażowaniu się w tworzenie narzeczeństwa, ponieważ to mu dawało wiele satysfakcji, ale po ślubie ze względu na ów egoizm myśli tylko o swoim nowym hobby zaniedbując rodzinę.	brak rozeznania w obowiązkach małżeńskich
Naręczony jest osobą niesamodzielną, jednakże przed ślubem trudno było to ocenić, ponieważ miał bardzo zapobiegliwą matkę, która organizowała życia swemu synowi, a po ślubie okazało się, że nie jest świadom tego, że żona ma prawo liczyć na to, że będzie dla niej oparciem	brak rozeznania w obowiązkach małżeńskich
Naręczona jest osobą pogrożoną w świecie wirtualnym, w którym prezentuje się jako osoba idealna pod względem fizycznym i emocjonalnym, do tego stopnia, że nie potrafi oderwać się od telefonu, co sprawia że zaniedbuje życie codzienne: pranie, sprząatanie, pracę zawodową.	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich



Naręczony przez zanurzenie się w świat gier komputerowych stał się człowiekiem agresywnym. W narzeczeństwie potrafił tłumić w sobie agresję, licząc na zawarcie małżeństwa, jednakże po zawarciu małżeństwa agresja wzięła w nim górę do tego stopnia, że upokarza psychicznie swoją żonę	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczona jest osobą wyzwoloną z zasad moralnych w zakresie współżycia płciowego. Nie potrafi zachować wierności, ponieważ dotychczasowe jej życie było bardzo swobodne.	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczony okazał się osobą o homoseksualnych skłonnościach, miał za sobą kontakty z partnerami i nie jest w stanie zachować wierności małżeńskiej	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczona od młodości cierpiała na zaburzenia o charakterze autystycznym i pomimo starań i terapii nie przezwyciężyła w sobie tendencji do uciekania w świat wewnętrzny do tego stopnia, że potrafi przez dłuższy czas nie wychodzić ze swego pokoju	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczona była wychowywana przez ojca, który był zaborczą osobowością i dlatego wykształciła się w niej osobowość całkowicie zależna. W małżeństwie objawiło się to poprzez całkowite „uwieszenie” się na mężu i niezdolność do pozostawania przez dłuższy czas bez jego obecności	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczony zgodził się na posiadanie potomstwa, ale pod warunkiem, że naręczona zajmie się w całości wychowaniem potomstwa, a on tymczasem będzie realizował się w świecie zawodowym.	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Mąż w narzeczeństwie był duszą towarzystwa, naręczona świetnie się z nim bawiła na każdej imprezie. Po ślubie nie zamierza zmienić swojego życia i zaniedbuje pracę oraz dom wychodząc ciągle na imprezy	Niezdolność z przyczyn psychicznych do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich
Naręczona zawarła małżeństwo z bratem bliźniakiem narzeczonego nie wiedząc o tym.	Błąd co do osoby
Naręczony pragnął wejść w związek małżeński z dziewczyną i nie może zaakceptować faktu, że jego przyszła żona mogła z kimś współżyć, a tymczasem żona raz jeden współżyła przed ślubem z innym mężczyzną	Błąd co do przymiotu osoby
Naręczona zamierzała wyjść za mąż za człowieka, który nigdy nie był skazany prawomocnym wyrokiem sądu, a tymczasem okazało się, że mąż był w więzieniu	Błąd co do przymiotu osoby
Naręczona nie wyobraża sobie wyjść za mąż za człowieka, który w trakcie chodzenia z nią zdradzał ją, a tymczasem raz jeden naręczony będąc pod wpływem alkoholu zdradził naręczoną	Błąd co do przymiotu osoby
Naręczony nie ujawnił przyszłej żonie, że jest bezpłodny	Podstępne wprowadzenie w błąd
Naręczona nie ujawniła swemu narzeczonemu, że posiada dzieci z wcześniejszego związku, które wychowuje ojciec tych dzieci	Podstępne wprowadzenie w błąd
Naręczona okłamała narzeczonego, że jest z nim w ciąży	Podstępne wprowadzenie w błąd
Naręczona nie powiedziała, że ojcem dziecka, które nosi pod swoim sercem, jest inny mężczyzna	Podstępne wprowadzenie w błąd
Naręczony wyłącznie pod wpływem obietnicy danej matce na łożu śmierci żeni się z naręczoną, z którą niewiele go łączy	Bojaźń

	Narieczona zakłada, że w małżeństwie nie będzie miała dzieci	Symulacja
	Narieczony nie powiedział, że poddał się zabiegowi przerwania nasieniowodów i dlatego nie będzie miał dzieci	Podstęp
<b>LITERATURA</b>		

**Ćwiczenia do tematu:**  
**Misja małżonków w kościele i społeczeństwie.**  
**Zadania rodziny chrześcijańskiej.**

<b>Temat:</b> <b>Misja małżonków w Kościele i w społeczeństwie. Zadania rodziny chrześcijańskiej</b>	
<b>Wprowadzenie</b> <b>CELE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE:</b> Narzeczeni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadamiają sobie podstawowe zadania rodziny.</li> <li>• Uświadamiają sobie ważność rodziny w kształtowaniu nowego pokolenia.</li> <li>• Uświadamiają sobie ważność rodziny w tworzeniu społeczeństwa i Kościoła</li> </ul>
<b>ĆWICZENIA</b>	<p><b>Ćwiczenie 1</b>  Odpowiedź na pytania; uzupełnij, później wymieńcie się informacjami, porozmawiajcie  <b>Czy znam już mojego narzeczonego, narzeczoną?</b>  Jego/jej wady i zalety; słabe i mocne strony.</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Jego/jej potrzeby,</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Marzenie</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>oczekiwania.</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

**Czy znam już siebie ?** Jakie są moje wady i zalety; słabe i mocne strony.

-

-

-

-

-

Co mogę w sobie zmienić z miłości do mojej/go przyszłej/go żony; męża

-

-

-

-

Jakie są moje potrzeby,

-

-

-

-

Marzenie

-

-

-

-

oczekiwania.

-

-

-

-

### **Ćwiczenie 2**

Odpowiedź na pytania

Czy oboje jesteśmy 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?

-

Jakie relacje mam z rodziną pochodzenie mojego narzeczonej/-go?

-

Odpowiedzi porównaj z odpowiedziami narzeczonej/ -go

**Ćwiczenie 3**

Odpowiedź na pytania

Czy zdaje 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?

**Ćwiczenie 4**

Odpowiedź na pytania

Czy mam potrzebę wspólnej modlitwy?

-

Czy mam potrzebę uczestniczenia w spotkaniach wspólnoty, rozwoju duchowego?

-

W jakim duchu pragniemy wychować nasze dzieci?

-

**Ćwiczenie 5**

Jak widzę w przyszłości moje małżeństwo, rodzinę względem czterech podstawowych zadań rodziny; czym dla mnie jest:

\*tworzenie wspólnoty osób

-

-

-

-

\* służba życiu

-

-

-

-

\*udział w rozwoju społeczeństwa

-

-

-

-

\* uczestnictwo w życiu i posłannictwie Kościoła

-

-

-