

POPLAVA ČUSTEV

Pomožna snov k Naukom za srednješolce 8



Krščanska adventistična cerkev v RS
Ljubljana

1. VLAK SMRTI

Temeljna misel: Obvladovanje čustev

Čustva so nevtralna – so preprosto odzivi na močne misli. Od tega, kako obvladujemo čustva, pa je odvisno, ali se bo zadeva iztekla dobro ali slabo.

»Kakor sem bil z Mojzesom, tako bom s teboj: ne odtegnem se ti in te ne zapustim.« (Joz 1,5)

Ta teden se bomo osredotočili na to, kako živeti z močnimi čustvi, ki se kažejo v našem življenju. Mladi pa bodo:

1. Spoznali, da si ne moremo izbrati, kako bomo čutili, saj so čustva odziv telesa na močne misli.
2. Se naučili načinov pozitivnega obvladovanja močnih čustev – jih prepoznati, ustvarjalno izražati in ohraniti upanje.
3. Razumeli, da čustva včasih zameglijo postopek logičnega razmišljanja.
4. Odkrili, da nam Jezusova ljubezen daje moč, da nadziramo svoje misli in s tem tudi svoja čustva.

Svetopisemska besedila:

Joz 1,5; 1 Kr 19,1-18; Flp 4,8; Heb 4,15

Misli in čustva

Napiši seznam naslednjih čustev na eno stran table. Mladi naj odločijo, katere misli jih spodbudijo. Možni odgovori so v oklepajih.

Jeza (Storili so mi krivico. Stvari se ne odvijajo po moje.)

Krivda (Naredil sem napako. Zaradi mene se je zgodilo nekaj slabega.)

Strah (Prizadet bom. Nekdo, ki je pomemben zame, bo prizadet.)

Zavist/ljubosumnost (Nekdo ima nekaj, kar si želim. Nimam tega, kar imajo drugi. Moje imetje ogroža nekdo drug.)

Tesnoba (Ne vem, kaj se bo zgodilo.)

Potrtoost (Stvari se ne odvijajo, kakor sem načrtoval. Zguba sem.)

Pogovor

Zakaj je pomembno poznati misli, ki stojijo za našimi občutki? Kako nam bo to pomagalo, da bomo bolje obvladali naša čustva? Preglej nauk srede in četrtka.

Kristus in čustva

Poudari, da so občutki nevtralni – ne dobri ne slabi. Pomembno je, kako jih obvladamo. Ko je Kristus živel na zemlji, je imel veliko občutkov. Preglejte nauk za soboto in se pogovorite, kako je Kristus obvladal različne občutke, ki so ga prežemali.

1. Kaj imata skupnega Kristusovo in naše doživetje?
2. Kako nam lahko to, da smo kristjani, pomaga nadzorovati naše občutke?
3. Kako bo osebni vsakodnevni odnos s Kristusom spremenil naše čustvene vzpone in padce?

»V Kristusovem srcu, v katerem je vladala popolna skladnost z Bogom, je bil popoln mir. Nikoli se ni prevzel zaradi hvale, niti ni postal malodušen zaradi očitkov in razočaranj. Sredi največjega nasprotovanja in najkrutejšega ravnanja je bil vedno pogumen.«
/Jezusovo življenje, str. 238/

Anketa o čustvih

Razdeli papir in pisala. Mladi naj zapišejo najmočnejša čustva, ki so jih doživeli ta teden (če je vaš razred manjši, naj zapiše vsak po tri takšna čustva). Zberi papirje in povzemi. Poudari raznolikost čustev. Pogovorite se, katera čustva so bila največkrat omenjana. Vprašaj, katera je najteže krotiti. Poskusi dopovedati, da se vsi bojujejo z obvladovanjem močnih čustev in da obstajajo načini za nadzorovanje čustev.

Izpolni črtice

Povej, naj zapolnijo manjkajoče dele: »Na- zadnje sem se bal _____.« Ali »Enkrat sem se resnično zbal _____.« (Seveda lahko zamenjate in vstavite katero koli čustvo.) Razpravljajte o tem, kaj nas naredi jezne, zavistne itn. To bo tudi dobra odskočna deska za pozitivno

obvladovanje takšnih čustev. Morda bodo mladi hoteli povedati, kako se znajdejo v določenih razmerah. Pozor: kot učitelj ustvari primerno okolje za te dejavnosti. Lahko postaviš tudi pravila – ne norčujte se iz odzivov drugih.

Igra

Mladi naj sestavijo kratko igro, v kateri prikažejo močna čustva. Razred naj poskusi prepoznati izražene občutke. Po vsaki igri (ki jo odigrate kot razred ali posamezne skupine) razmislite in sestavite seznam 10 pozitivnih načinov izražanja ali obvladovanja določene občutka. Druga metoda pa je, da mladim določite čas (od ene do treh minut), da si izmislijo čimveč pozitivnih načinov obvladovanja čustev. Potem predelajte ponedeljkov nauk.

Kviz

Uporabi naslednje trditve, na katere odgovarjajo s pravilno ali napačno:

1. Ne moremo si izbrati, kako bomo čutili. (P)
2. Svojih čustev ne moremo nadzorovati. (N)
3. Čustva so samo odziv telesa na naše mišljenje. (P)
4. Ne moremo nadzorovati misli, ki nam rojijo po glavi. (N)
5. Močna čustva nam lahko onemogočijo logično razmišljanje in delovanje. (P)

Primeri

Marina je potrta. Dani, s komer naj bi hodila na zmenke, je med odmorom klepetal z drugim dekletom. To pa še ni vse – ko ga je neki dan prosila, naj ji pomaga pri matematiki, ji je dejal, da ne more – ker mora tisti večer vaditi odbojko s svojo ekipo. Oglejmo si Marinine občutke:

Občutek

Marinine misli

Logično pojasnilo

Potrtost

Nikoli se ne zmeni zame. Zakaj je tako zloben.

Zavrnitev	Ne želi se učiti z menoj.
Zaskrbljenost	Nisem mu všeč in mu nikoli ne bom.
Jeza/ljubosumnost	Želi na zmenek z njo in ne z menoj.

Naj si v razredu izmislijo logična pojasnila za Danijevo vedenje. Poudari potrebo, da si ogledamo zadeve realno in logično, namesto da nas zavedejo čustva. Prav tako poudari, kako nevarno se je odločati samo na podlagi čustev.

* * *

2. NEVARNO OBMOČJE

Temeljna misel: Potrtost

Potrtost je zelo razširjena in čustveno boleča. Če ugotovimo vzrok, smo na dobri poti, da rešimo težavo. Pomoč pa najprej in predvsem prihaja od Jezusa Kristusa.

»Poglejte ptice pod nebom: ne sejejo in ne žanjejo in tudi ne spravljajo v žitnice, in vaš nebeški Oče jih živi. Mar niste vi veliko več od njih?« (Mt 6,26)

V nauku tega tedna bomo obravnavali znamenja in vzroke potrtosti. Pogovarjali se bomo tudi, kako prepoznati in ravnati s prijatelji, ki so nagnjeni k samomoru. Jezus nam je dal na voljo veliko reči, s katerimi odpravimo in ubežimo pritisku čustvene bolečine. Ta teden bodo mladi:

1. Prepoznali znake potrtosti.

2. Razumeli, da ima potrtoost korenine v nerešeni jezi do sebe in drugih.
3. Se naučili ravnati tako s prijatelji, ki so nagnjeni k samomoru, kakor tudi s svojimi samomorilskimi mislimi.
4. Odkrili bogastvo moči, ki jo Kristus ponuja, da nam pomaga premagati čustveno bolečino.

Svetopisemska besedila: Prg 3,5.6; Flp 4,13; Mt 6,25-34

Razčlenitev jeze

Zavedajte se, da večino jeze povzroči nepravilna odprava zamer in naša krivda. Mladi naj preberejo ali pa odigrajo naslednje razmere in potem razčlenijo, zakaj bi lahko bil vsak primer vzrok potrtoosti.

1. Starši ti rečejo, da se vrni domov do 23.00. Tebi se to zdi pretirano, vendar se ne želita pogajati s teboj. (Možni odgovori: Zamera zoper starše. Krivda zaradi občutka zamere. Jeza, ker ni po moje – to vidim kot osebni neuspeh.)
2. Nikakor se ne moreš sprijateljiti z dvema sošolcema. Pravzaprav ti dasta velikokrat vedeti, da te ne marata. (Možni odgovori: Jeza nase, ker se poskušaš z njima sprijateljiti. Nezmožnost, da bi izpolnil zahteve perfekcionista, ki pravi: »Želim, da me imajo vsi radi.«)
3. Čeprav se nenehno trudiš, ne moreš doseči dobre ocene najbrž zato, ker ti učitelji dajejo preveč domačih nalog. (Možni odgovor: Nezmožnost zadovoljiti pričakovanja se lahko pokaže v občutku krivde ali jeze na učitelja.)
4. Na ulici pozdraviš mimoidočega, ki ti ne odzdravi. (Možni odgovori: Občutek zavrnitve, jeza na to osebo.)
5. Trojko dobiš za delo, za katero si porabil veliko ur. Prijatelj pa je prepisal nalogo nekoga spred veliko let in dobil petico. (Možni odgovori: Občutek nezadostnosti, jeza nase ali na prijatelja.)

Prepoznavna stresa

Stres je eden glavnih vzrokov potrtoosti. Razdeli papir in pisala. Mladi naj napišejo seznam vrst stresa, ki ga mladostniki njihovih

let najbolj občutijo. Raziščite te strese in jih razvrstite v skupine, ki so zapisane v ponedeljkovi lekciji.

Kaj lahko naredimo, da zmanjšamo stres v svojem življenju?

Samomorilska opozorila

Preglejte torkovo lekcijo in potem podelite naslednje mite in dejstva o samomorih.

Mit št. 1: Če želi kdo narediti samomor, bo že našel način zanj.

Dejstvo št. 1: Večina ljudi, ki poskuša narediti samomor, želi živeti. V resnici vpijejo po pomoči.

Mit št. 2: Otroci so tako vzkipljivi. Ko se zgodi kaj slabega, se ubijejo brez razloga.

Dejstvo št. 2: Večina ljudi, ki se ubije, je o tem preišljevala veliko časa in nakazovala svoj načrt. Zato je pomembno poznati znamenja nagnjenosti k samomoru.

Mit št. 3: Tisti, ki to storijo, o tem prej ne govore, in tisti, ki o tem govore, tega ne izpeljejo.

Dejstvo št. 3: Vsakič, ko kdo spregovori o samomoru, ga je treba jemati resno.

Božje obljube

Poišči čimveč obljub o upanju potrtem. Možni odgovori: Ps 50, 15; 116,3-5; 1 Kor 10,13; Jn 8,12; 14,18; Iz 54,10; Job 11,15; 2 Kor 12,9.10.

Zakaj ljudje delajo samomore, ko pa imajo na voljo toliko upanja? Preglejte naslednje odgovore:

Prepričanje, da ni izpolnil pričakovanja staršev in prijateljev.

Ločitev v družini.

Nezadostno vodstvo, pomanjkanje občutka usmeritve.

Spoznanje, da morda po diplomi ne bo zaposlitve.

Nezgovornost.

Starši niso pripravljeni prisluhniti svojim otrokom.

Določen čustven udarec – izguba dekleta ali fanta, slaba ocena – ki se nakopiči na kup globljih težav.

Nizka samopodoba in občutek brezupa. (*Povzeto po reviji Youth-letter, oktober 1983*)

Vprašanja za pogovor

Koliko med vami vas je že bilo potrlih? Kaj pri vas povzroča potrlost? Kdo je rekel naslednje: »Žalostna je moja duša do smrti.« (Mr 14,34 – Jezus) »Kako dolgo, o Gospod, sem vpil k tebi, in ne slišiš! Vpijem k tebi o nasilstvu, a ne rešiš.« (Hab 1,2) Mladi naj preberejo ta besedila, da odkrijejo, kdo je izrekel dane besede. Povej, da so bili skoraj vsi v Svetem pismu kdaj potrti.

Katera razlika je med pravo in lažno krivdo? V katero skupino po tvoje spada večina krivde? Ali lahko podaš primere vsake skupine? (Oglejte si lekcijo za nedeljo.)

Potrlost je nerešena jeza (navznoter ali navzven). Kaj nas naredi jezne nase? Podaj primer, ko si bil jezen na koga, vendar nisi čutil, da bi lahko izrazil to jezo. Kaj misliš, kaj se zgodi s takšno jezo?

Kaj misliš, katerih deset reči povzroči največ stresa pri najstnikih? Katere od teh desetih reči bodo še naprej stresne čez pet let? Kaj pa čez deset let?

* * *

3. TO NE BO NIKOLI DELOVALO

Temeljna misel: Dvom

Vsakomur od nas se bo kdaj zgodilo, da bo dvomil. Dvom pa je treba odnesti pred Boga, čigar ljubezen in skrb za nas se nikoli ne spreminjata.

»Kajti moje misli niso vaše misli, tudi vaše poti niso moje poti, pravi Gospod.« (Iz 55,8)

Ta teden si bomo podrobneje ogledali nekaj reči, ki povzročajo dvom. Ali je Bog resničen? Ali nas vidi? Ali nas sliši? Kaj lahko naredimo, da bi premagali svoj dvom? Mladi bodo:

1. Spoznali, da mnogi dvomijo, vendar obstaja pravilen in nepravilen način ravnanja z dvomom.
2. Spoznali, da veliko stvari v duhovnem svetu ni mogoče videti, vendar to dejstvo ne sme zmanjšati naše vere.
3. Bolje razumeli, zakaj se nam Bog ne razodeva večkrat na nenavaden način, marveč raje uporablja tihi glas Svetega Duha.
4. Razumeli, da čeprav se ne čutimo vedno blizu Boga, je On vedno blizu nas.
5. Se naučili načinov za premagovanje dvoma.

Svetopisemska besedila: 5 Mz 29,29; Iz 55,8.9; Lk 11,13

Zgodba

Preberi naslednje razredu ali pa prosi koga od mladih, naj prebere.

Na srednješolsko zborovanje je nekoč prišel čarodej. Obljubil je: »Pred vami bom naredil nekaj čarovnij.« In sprva mu je to uspevalo. V cev iz zvitega časopisa je zlil vodo in ta je izginila. S samo enim obratom zapestja je prepletel dva močna medeninasta obroča in pred gledalci je na videz spremenil barvo navadnih rumenih žogic za tenis v roza, rdeče in vijolične.

»Zdaj,« je dejal, »pa bom iz klobuka potegnil zajca.« Zavihal je rokave in s svojimi belimi rokavicami segel v klobuk ter iz njega potegnil – nič. »Vidite,« je rekel in kazal na svojo prazno roko. »Pravi živi zajec. Neverjetno, ali ne?«

Gledalci so napenjali svoje oči in iztegovali vratove, pa niso mogli videti zajca. Pričeli so godrnjati. »Hej, tam ni nobenega zajca.« »Ne vidim zajca!« »Ali kdo vidi zajca?«

»Poglejte, tukaj je!« je vzkliknil čarodej. »S svojimi očmi ga ne morete videti – saj je nevidni zajec.«

Gledalci so pričeli vpiti in človek ni več mogel nadaljevati svojega sporeda. Zato je pospravil in pustil svoje dvomljive gledalce, naj godrnjajo zaradi nevidnega zajca.

Pogovorite se o tem, kako neradi verjamemo rečem, ki jih ne vidimo. Vprašaj, kaj je v duhovnem kraljestvu težko verjeti, ker tega ne vidimo.

Tuhtanje

Mladi naj sestavijo seznam vseh ljudi iz Svetega pisma, ki so dvomili. Pogovorite se o tem, kaj je povzročilo njihov dvom. Ali obstajajo podobnosti/razlike med njihovo in našo izkušnjo danes?

Videti pomeni verjeti

Verjeti v nekaj, česar nismo nikoli videli, v resnici ni tako nenavadno, kakor se sliši. Za ponazoritev naj mladi odgovorijo na naslednja vprašanja (sestavi še kakšne podobne primere).

DA

NE

Osebno sem videl/a krono z dragulji angleške kraljice Elizabete II.

Osebno sem se dotaknil/a krone angleške kraljice Elizabete II.

Verjamem, da krona angleške kraljice Elizabete II. obstaja.

Večina bo označila prvi dve trditvi z NE in tretjo z DA. Pogovarjajte se, zakaj težko verjamemo v duhovne reči, ki jih ne moremo videti, verjamemo pa v mnogo reči na tem svetu, ki jih nikoli nismo videli. Poudari, da je duhovno kraljestvo prav toliko resnično oziroma še bolj kakor reči na tej zemlji.

»Ljudje nagonsko obravnavamo vidni svet kot 'resnični' in nevidnega kot 'neresničnega', Sveto pismo pa od nas zahteva skoraj nasprotno. Po veri resnično obliko zavzame tudi nevidni svet in določa, kako živimo v vidnem svetu. Živite za nevidnega Boga in ne za druge ljudi, je rekel Jezus v svojih besedah o nevidnem svetu oziroma o 'nebeškem kraljestvu'.« /*Dissapointment With God*, str. 284/

Nerazumljivo

Mladi naj sestavijo seznam reči, ki jih v Svetem pismu ne razumejo. Poudari, da je pomembno proučevati, da bi našli odgovore, ni pa nam treba razumeti, *kako* stvari delujejo, da bi vanje verjeli. Za ponazoritev (in zabavo) podeli nekaj različnih oblik »nerazumljivosti«. /*Iz knjige Why Do Clocks Run Clockwise*/

Kako natisnejo črke na bombone M&M?
Zakaj nekatere kokoši nesejo rjava, druge pa bela jajca?
Kaj se zgodi z nitko, ki se odtrga z obleke?
Kako dosežejo, da se teflon prime ponve, če se nanj nič ne prime?
Zakaj ljudje ne dobijo bušk na obrazu?
Zakaj je zehanje nalezljivo?
Tudi tvoji mladi naj si izmislijo kakšno »nerazumljivost«.
Potem predelajte sredin nauk in se pogovorite, zakaj ni razumno pričakovati, da bomo vedeli vse o Bogu.
Zakaj je v našem odnosu z Bogom vera tako zelo pomembna?

Ne dvomite o Božji ljubezni

Nekateri dvomijo o Božji ljubezni, ker ne usliši njihovih molitev, kakor si sami želijo. Govorite o tem, zakaj nam Bog ne usliši vseh želja. Potem naj vsak pove izkušnjo, ko je Bog jasno uslišal molitev, in eno, ko ni uslišal molitve, kakor so si želeli. Vprašaj, ali jih je navidez neuslišana molitev spravila v dvom, in kako so ga odpravili.

Igra

Nekdo naj prevzame vlogo psihologa. Njegov pacient ima težave z duhovnimi dvomi. Kaj bi bilo dobro svetovati temu človeku? Ali pa naj si pacient izmisli kakšno posebno vprašanje, recimo: Kaj naj naredim, ko se mi zdi, da je Bog daleč? Kaj naj naredim, ko Bog ne usliši mojih molitev? Kaj naj naredim, ko težko verjamem v obstoj duhovnega kraljestva?

* * *

4. SKRB ZA BETSY

Temeljna misel: Radost

Vsak je rad srečen. Srečni pa smo lahko tudi, ko se nam na pot postavijo težave. Zakaj? Ker je prava sreča zadovoljstvo – ko vemo in verujemo, da se bo vse dobro izšlo.

»Vemo pa, da tem, ki Boga ljubijo, vse služi v dobro, tem, ki so poklicani po Božjem sklepu.« (Rim 8,28)

Nauk tega tedna govori o radosti. Ko so mladi proučili nauk, bodo lahko:

1. Podali svojo razlago radosti.
2. Razumeli razliko med srečo in radostjo.
3. Opisali, kako in od kod prihaja prava radost.

Svetopisemska besedila: Ps 28,7; Prd 3,1.4; Gal 5,22; Flp 4,11-13;
Ps 103,1-5

Kako je z menoj

Na tla nalepi temni trak. Na sredini označi X. Na enem koncu napiši Se močno strinjam in na drugem koncu Se nikakor ne strinjam. Potem preberi naslednje trditve o radosti (ali pa sestavi svoje), mladi pa naj s svojo stoji na traku pokažejo svoje mnenje ali občutke. Ko bodo odgovorili na vsako trditev, si vzemi nekaj minut, da se pogovorite, zakaj tako mislijo. Potem jih izzovi, naj v Svetem pismu najdejo besedilo, ki so ga imeli v mislih za svoj odgovor.

Tudi ko sem žalosten ali potr, sem lahko radosten.

Radost je občutek.

Radost ni občutek; je načelo.

Apostol Pavel je bil radosten kljub svojim težavam.

Novinarji

Prinesi dovolj zvezkov in pisal. Mladi naj na kratko povprašajo vernike o tem, kaj jih najbolj radosti v življenju. V desetih minutah naj bodo nazaj. Ko se vrnejo, naj preberejo odgovore. Pogovorite

se o podobnostih in razlikah med odgovori. Na osnovi zbranih podatkov sestavite razlago radosti.

Osebna izkaznica

Na kartonček napišite naslednje besedilo: »Blagor _____, ki pozna trobente radostni glas! _____ hodi v svetlobi tvojega obličja, o Gospod! V tvojem imenu se raduje ves dan in po tvoji pravičnosti se povišuje.« (Ps 89,15.16) Izroči to izkaznico vsakemu od mladih in jih spodbudi, naj na črto napišejo svoje ime. Kartico naj vtakne v denarnico in jo prebere vsakič, ko se znajde v skušnjavi, da bi padel v malodušje.

Pomen tega

Razdeli razred v manjše skupine in vsaki določi, naj se pogovorijo o pomenu enega od besedil. Ta besedila naj povežejo z lastnimi izkušnjami v življenju.

»Da je zmagoslavje brezbožnih kratko in radost bogapozabnika le za trenutek?« (Job 20,5)

»Rekel sem v svojem srcu: Daj le, da te izkusim z veseljem; uživaj, kar je dobro! A glej, tudi to je nečimrnost. Smehu sem dejal, da je nespamet, in veselju, kaj pač napravi?« (Prd 2,1.2)

»Kajti njegova jeza je le za trenutek, njegova dobrot pa za ves vek; jok se pač zvečer naseli, a zjutraj so veseli spevi.« (Ps 30,5)

»Velika je moja zaupljivost v govoru do vas, velika moja hvala o vas; napolnjen sem tolažbe, preobilo imam radosti ob vsej naši stiski.« (2 Kor 7,4)

Širjenje radosti

Razdeli razred v manjše skupine in razmislite, kako bi lahko mladi koga razveselili. Pomislijo naj na ljudi, kot so starejši, brezdomci, sirote, bolni in drugi, ki potrebujejo razvedritev ali pa fizično pomoč. Nikar ne pozabite ljudi v svoji cerkvi. Napišite čim več zamisli, potem pa se odločite za eno ali dve in ju uresničite prihodnji teden. Nekaj možnosti: opraviti kaj za starejše, prirediti lutkovno predstavo za otroke v bolnišnici.

Kako črkujemo radost

Razdeli papir in pisala. Vsak naj navpično napiše svoje ime in uporabi črko svojega imena, da napiše poved o tem, kaj lahko naredi, da bi doživel večjo radost. Podčrtajo naj besedo, ki opisuje dejanje. Na primer iz imena Miha lahko razberemo naslednje:

M da bi doživel večjo radost, lahko bolj **molim**.

I bolj bom radosten, če bom bolj **iskal** v Svetem pismu.

H bolj bom radosten, če bom **hotel** pomagati drugim.

A da bi doživel večjo radost, bom bolj **analiziral** svoja dejanja.

30 sekund trajajoča radost

Prinesi s seboj štoparico in reci mladim, da ima vsak na voljo 30 sekund, da odgovori na naslednje vprašanje: Kako je Jezus vnesel radost v tvoje življenje? (Naj se ustavijo, ko zmanjka časa, saj bo ob tem večje veselje in vznemirjenje.)

Dokaži, da se motim

Spodbudi mlade, naj dokažejo, da se z naslednjo izjavo motiš: Če si kristjan, se ne moreš zabavati. S Svetim pismom ali lastno izkušnjo naj branijo svoj položaj.

Dokončaj poved

Preberi spodnje besedilo razredu:

»Resnično, resnično vam pravim, da boste jokali vi in plakali, a svet se bo radoval; vi pa boste žalostni, ali žalost vaša se premeni v radost (ko me boste spet videli).« (Jn 16,20) Zdaj pa naj dokončajo eno od naslednjih povedi: To besedilo mi vliva radost in upanje, ker... ali pa: V tem besedilu mi Jezus govori...

* * *

5. KO SEM MALODUŠEN

Temeljna misel: Poslušanje

Dobri poslušalci so strpni in potrpežljivi, prisluhnejo, četudi se ne strinjajo s povedanim, ob poslušanju ugotavljajo čustva in jim molk ni muka.

»Kdor odgovarja, preden je slišal, mu štejejo to za neumnost in sramoto.« (Prg 18,13)

Pravijo, da je poslušanje umetnost. To morda drži. Ta teden se bomo osredotočili na poslušanje in kako je lahko to spodbuda drugim. Mladi pa bodo:

1. Razumeli razliko med samo *slišati* in dejansko *poslušati*.
2. Spoznali, kako pomembno je poslušanje v spodbujanju drugih.
3. Se naučili, kako biti dober poslušalec.
4. Spoznali, kako pomembno je poslušati Boga.

Svetopisemska besedila: Prg 18,13; Jak 1,19

Anketa o poslušanju

Uvodna zgodba v nauku za srednješolce omenja anketo, ki je zajela 100 srednjih šol. Presenetljivo je bilo odkriti, da so bili med dobrimi poslušalci omenjeni naslednji:

1. Starši.
2. Starejši prijatelji – voditelji molitvenega tedna, učitelji itn.
3. Drugi najstniki.

Na hitro opravite anketo v svojem razredu. Preverite, ali so ugotovitve enake.

Dobri poslušalci

Vprašaj mlade, kaj naredi človeka za dobrega poslušalca. Potem si oglejte naslednje podatke. Dober poslušalec:

Je strpen. Posluša človeka, ne da bi obsojal ali kritiziral govornikovih zamisli.

Posluša, četudi se ne strinja s tem, kar človek govori.

Poleg poslušanja tudi bere čustva. Razbira znamenja v sogovornikovih očeh, v glasu in drži.

Je dojemljiv. Kaj hoče človek povedati, razbere tudi iz česa drugega, ne pa samo iz besed. Nekateri ne mislijo tega, kar rečejo.

Je potrpežljiv. Prepozna govornikove čustvene potrebe. Prisluhne, četudi se zgodba ponavlja, kar je pogosto pri kom, ki preboleva žalost.

Mu molk ni nič slabega. Ne čuti potrebe, da bi vskočil vsakič, ko nastane premor.

Bog je najboljši poslušalec

Preglej nauk za srednješolce za sredo. Vprašaj mlade, zakaj je Bog dober poslušalec. Poudari tudi, da je prav tako pomembno, da mi poslušamo Boga. Z nami govori na veliko načinov. Po tihem glasu v našem umu, po vtisih Svetega Duha, po sokristjanih, svoji Besedi in drugih knjigah ter naravi.

Slišati ali poslušati

Poslušanje je več kakor zgolj slišati. Slišati je samo prvi del, fizični del, ko ušesa zaznavajo zvočno valovanje. Pravzaprav je poslušanje razloženo kot dejanje ali postopek dožemanja zvokov. Poslušanje pa je po drugi strani imenovano slišati s srcem. Lahko ga razložimo kot umetnost, da se zavestno trudimo slišati, da smo pozorni, da nam je popolnoma pred očmi človek, ki nam nekaj razlaga.

Da bi ponazoril razliko, prinesi v razred članke ali kaj drugega. Razdeli mlade v pare. Eden naj bere članek, drugi pa naj temu, ki bere, govori o osebni izkušnji ali kaj drugega. Po nekaj minutah preberite, ali lahko ta, ki je bral, pove podrobnosti o tem, kar mu je govoril partner.

Preizkus poslušanja

Preberi naslednje povedi in se pogovorite o odgovorih.

1. Človeka lahko slišiš, ne da bi ga v resnici poslušal.
2. Če se nagneš proti govorniku, to pomeni, da poslušáš.

3. Prekrižane noge ali roke prenašajo govorniku sporočilo, da je tvoj um zaprt in nisi pripravljen poslušati.
4. Kolikor bliže stojiš ali sediš ob drugem, lažje se je pogovarjati z njim.
5. Očesni stik govori o globljem pomenu, ki ga podaja govornik.
6. Pogovarjanje med ljudmi je večinoma besedno.
7. Dober poslušalec molče sedi, medtem ko drugi govori.
8. Večina poslušalcev preveč govori.
9. Povzemanje je dobra navada poslušanja, saj zmanjša verjetnost napačnega razumevanja.
10. Značilen poslušalec se bolj osredotoči na vsebino kakor čustva.
11. Možno je biti dober poslušalec, ki kaže razumevanje in sprejemanje, četudi se ne strinjaš z govornikovim mnenjem.

Odgovori

1. Drži.
2. Drži. Drugi znaki so prikimavanje in sedenje na robu stola.
3. Drži. Prekrižane roke in noge so obrambni položaj. Druge izključujejo.
4. Napačno. Lahko se preveč približaš. V naši družbi je najboljša razdalja za pogovor kakšen meter.
5. Drži. Govorniku prav tako pomaga, če ve, da je ob vas varen.
6. Napačno. 85% našega sporočanja je nebesedno. Opazovanje nebesednih sledi je osnovno orodje postopka poslušanja.
7. Napačno. Dober poslušalec pogosto odgovarja z: »Ne mi reči.« »Oh?« »Da.«
8. Drži. Jakob je to razumel, ko je dejal: »Bodi pa vsak človek hiter za poslušanje, počasen za govorjenje.« (Jak 1,19) Dober poslušalec se nauči, da je tudi molk zlato.
9. Drži. Povedati slišano s svojimi besedami je preverjanje točnosti. Kaže, da slediš temu, kar ti govori govornik.
10. Drži. Čeprav se da sposobnost čustvovanja razviti. Lahko opazujemo oči, govorico telesa in prisluhnemo tonu govornika.
11. Drži. Dober poslušalec ne obsoja, sprejme človeka in nespornost njegovih čustev in mnenja, čeprav se mogoče z njim ne strinja.

6. ŠTUDENTOVO OBJKOVANJE

Temeljna misel: Vživljanje v čustva drugega

Vživljanje v čustva drugega je srčno, iskreno izražanje zaskrbljenosti iz ljubezni do koga. Lahko se izraža na veliko načinov, toda večkrat vsebuje kakšno naše dejanje ali žrtvovanje.

»Zaničevan je bil in preziran med možmi, mož bolečin in izkušen v trpljenju, in kakor človek, pred katerim skrivajo obličje, je bil zaničevan, in nič ga nismo čislali.« (Iz 53,3)

Vsak od nas potrebuje sočustvovanje in vsi imamo kakšno izkušnjo, ki jo lahko uporabimo, da lahko sočustvujemo z drugimi. Ta teden bodo mladi:

1. Razumeli, da je sočustvovanje pravzaprav poskus, da bi koga spodbudili.
2. Prepoznali različne vrste ljudi, ki potrebujejo sočustvovanje.
3. Izvedeli, kaj pomeni sočustvovati.

Svetopisemska besedila: Iz 53,3-12; Lk 19,10

Kako se kaže sočustvovanje

Težko je vedeti, kaj reči komu, ki je v stiski. Mladi naj si zamišljajo, da je nekemu, ki ga poznajo, umrla ljubljena oseba. Vedo, da ta človek prestaja pretrese, otrplost, jezo, zmedenost in potrto. Vprašaj jih, kako bi pokazali sočustvovanje. Odgovore zapiši na tablo. Potem se pogovorite o razlikah med usmiljenjem in sočustvovanjem. Usmiljenje je občutek ali izraz usmiljenja ali žalosti zaradi stiske drugega. Sočustvovanje pa je poistenje z razumevanjem razmer drugega, njegovih občutkov in vzgibov.

Osebno pričevanje

Če je mogoče, najdi v cerkvi koga, ki bo spregovoril o izgubi, ki jo je utrpel – najbolj običajna je izguba ljubljene osebe. Ta človek naj pove, kaj je doživljal, kako so pomagali drugi, kaj bi si želel od drugih itn. Osebno pričevanje je dober način, da mladi dojamejo ta nauk.

Kdo potrebuje sočustvovanje

Mladi naj na tablo napišejo seznam ljudi, ki potrebujejo sočustvovanje, potem pa se pogovorite, kako so lahko sami sočutni. Predelajte zgodbo v torkovi lekciji.

1. Kaj bi lahko naredili mladi iz Bettyne cerkve? Kaj bi storili v podobnih razmerah vi?
2. Kaj bi bil sočuten odziv s strani vernikov te cerkve?
3. Kaj bi po tvojem naredil Kristus?
4. Kaj misliš, da bi se zgodilo z Betty, če je Johnova žena ne bi ustavila in se ponudila, da ji umije noge?
5. Kaj ima s sočutjem opraviti odpuščanje?

Morda so v vašem razredu mladi, ki potrebujejo pomoč zaradi določene težave, kot je, recimo, uživanje alkohola, mamil. Takšni naj vedo, da ste jim na voljo in jim želite pomagati.

Kako sočustvovati

Ljudje v stiski potrebujejo naše sočutje – ne samo izraze sožalja, marveč srčen, iskren in iz ljubezni spodbujen izraz zaskrbljenosti. Preglejte naslednje predloge o tem, kako sočustvovati.

1. Najprej moramo razumeti težavo. V pomoč nam je lahko nauk prejšnjega tedna o poslušanju.
2. Potem pa moramo biti na voljo.

Telefonirajte temu – ne samo enkrat, ampak dovolj pogosto, da ve, da to ni samo iz spoštljivosti, marveč da vam je mar. Če se sprva ne odzovejo na klic, ne odnehajte. Obiščite jih.

Ponudite pomoč – Ne sprašujte samo, kaj lahko naredite. Bodite določni. Skrbno pazite na priložnosti, da pomagate na otipljiv način. Pomagajte pri domači nalogi, obiskujte in opazujte, kaj je treba narediti – pomoč v domačih opravilih, pranje perila, čuvanje otrok.

3. Spet poslušajte. Užaloščeni mora vedno znova premlevati dogodke, ki so povzročili izgubo. Ta postopek zdravljenja vsebuje prijetne spomine, dosežke in uspehe umrlega. Nikar jih ne poskušajte ustaviti, ko govorijo.
4. Če je težava v tem, kar so naredili napak, morajo prav tako govoriti, vi pa prisluhnite.

5. Bodite ob njih, ne samo da poslušate, marveč da jim pomagata, ko se poskušajo vrniti v družbo. Spremljajte jih v šolo ali v cerkev.
6. Nikar ne recite: »Vem, kako se počutiš.« Naravni odziv na to je: »Kako pa lahko veš? Saj nisi nikogar izgubil.« Rečete lahko: »Vem, kako sem se počutil, ko je meni umrla mati.« Ali pa: »Vem, kako mi je bilo, ko so se ločili moji starši.«
7. V vsem, kar naredite, bodite iskreni.
8. Obzirno spodbujajte (ko si dovolj opomorejo) naj se ozrejo v prihodnost – vendar ne silite. Čakajte, da so pripravljeni.

Jezus in sočutje

Preberite Iz 53,3-12. Potem se pogovarjajte, zakaj je Kristus zmožen sočustvovati. Navedite določene primere iz svojih izkušenj. Potem naj mladi preberejo naslednja besedila in povedo, kako je Kristus v vsakem primeru pokazal sočutje.

Mt 6,25-33

Mr 4,35-41

Jn 9,1-11

Mt 11,28

Mr 7,31-37

Jn 11,33-44

Mt 20,30-34

Jn 4,4-30

Jn 14,16-18

Mt 28,20

Jn 8,3-11

Jn 19,26.27

Mr 1,40-42

Blagoslovi v nesrečah

Bog lahko strašne izkušnje, ki smo jih preživeli, obrne na dobro, če mu to seveda dovolimo. Lažje je razumeti, kako se kdo počuti, če smo sami doživeli kaj podobnega. Lažje je začutiti potrebo sočloveka in vedeti, kaj bi mu posebno pomagalo. Preglejte uvodno zgodbo v nauku za srednješolce.

Mlade razdeli po parih in naj vsak svojemu paru pove osebno izkušnjo, s katero bi lahko komu pomagal.

Znanka mi je povedala, kako se je veselila še nerojenega otroka. Pisala je dnevnik vseh prijetnih dogodkov med svojo nosečnostjo – s čustvi in občutki vred. Njena deklica pa je živela komaj nekaj ur. Več kakor leto dni je bil njen dnevnik poln zagrenjenosti, razočaranja, bolečine, srčne bolečine in potrnosti.

Pozneje, ko je preživela obdobje okrevanja in je obnovila svoje zaupanje v Boga, je s pomočjo svojih zapiskov napisala knjigo. Na tisoče žalujočih ji je napisalo pisma in se ji v njih zahvalilo, ker je povedala svojo izkušnjo ter jim pomagala ob podobni izgubi.

Poročila

Preišči revije in časopise ter v njih najdi kakšna poročila o nesrečah. Prinesi jih v razred. Razdeli mlade v skupine in naj vsaka skupina predela po en članek in se pogovarjajo o tem, kdo v članku kaj potrebuje in kako jim lahko pokažejo sočutje.

* * *

7. POMEMBNO JE, KOGA POZNAŠ

Temeljna misel: Vedrina

Vedrina, ki jo daje Jezus, nas popelje skozi življenjske stiske. Daje nam moč, da odpravimo težave in verujemo, da bo vse v redu.

»Božji mir, ki presega ves razum, bo čuval in ohranil vaša srca in vaše misli v Kristusu Jezusu.« (Flp 4,7)

Ljudje obupno iščejo notranjo moč in varnost – zaradi duševnega miru. Ta teden bomo raziskali, kako nam lahko poznavanje Boga prinese to vedrino. Mladi bodo.

1. Raziskali, kaj pomeni imeti vedrino oziroma duševni mir.
2. Odkrili, kako odnos z Bogom vodi v mir.
3. Proučili učinek osebnega greha na naš mir.
4. Videli, da nam poznavanje časa konca daje več vedrine.

Svetopisemska besedila: Flp 4,6.7; Jn 14,27; Iz 26,3; Rim 5,1; 8,6

Miren kotichek

Vsak od mladih naj vzame list papirja in opiše kraj in čas, kjer je občutil mir. Napišejo naj tudi, s kom so bili, o čem so razmišljali, občutke, prizor in zvoke.

Sestavine za mir

Razdeli razred v manjše skupine in vsaka naj oceni naslednje, glede na to, kako je reč pomembna za njihov duševni mir, ki ga danes uživajo kot najstniki. (To vajo lahko delate tudi posamezno.) Zaupanje v Boga je št. 1. Ko vsi končajo, naj nekdo iz skupine poda poročilo. Primerjaj odkritja.

denar
prijateljstvo
zaupanje v Boga
neomadeževano življenje
življenjski cilji
družina
cerkveno občestvo
ljubezen
vera v nebesa
prijaznost do drugih
zdravje
svoboda

Mir in čas konca

V 1 Tes 5,3 je čas konca opisan kot čas, ko bodo ljudje vpili: mir in varnost, potem pa bo prišlo nenadno uničenje.

Pogovor

Kaj čutiš, ko pomisliš na čas konca? Kako ti poznavanje tega, kar se bo zgodilo, pomaga imeti duševni mir?

Božje ljudstvo – sveti – so opisani kot ti, ki potrpežljivo čakajo. Izpolnjujejo Božje zapovedi in imajo Jezusovo vero. Verujejo, da Bog vodi vse, in živijo kot priče njegove moči navkljub grehu. Ker poznajo Boga, lahko imajo duševni mir kljub preganjanju. Poznavanje Boga jim vliva zaupanje ne glede na razmere.

Mir – kaj pa je to?

Odpravi se med mlade in naj izrečejo prvo, kar jim pride na misel, ko izrečeš besedo vedrina. Na tablo napiši odgovore. Preglejte spisek in naj vsak, ki je podal določen odgovor, poda primer ali pojasni, zakaj se njegova beseda ali poved povezuje z vedrino.

Pogovor

Kakšna razlika je med mirnim in nemirnim človekom? Kateri dejavniki pripomorejo k duševnemu miru?

Duševni mir je občutek varnosti in spokojnosti. Ne opredeljuje ga dogajanje v človekovem življenju; ne določajo ga zunanje razmere. Določa ga človekovo stališče in pogled na življenje. Duševni mir pomeni vedeti, da bo na koncu še vse dobro. Zajema pa:

Zavest o tem, da je Bog ljubezen in da te ljubi.

Verovanje, da Bog vse vodi.

Življenje na način, da se nič ne more vmešati med tebe in Boga.

Cilj v življenju.

Pogovorite se, kako lahko s tem dosežemo duševni mir.

Odločite se, da boste srečni.

Človek se lahko z razmišljanjem spravi v bedno stanje.

Naučite se, da je notranji mir duševen in ne zemljepisen.

Zadovoljstvo ni odvisno od tega, kje si, marveč od tega, kaj si.

Glej Flp 4,11-13.

Bodi to, kar si, in se kot takšnega tudi sprejmi. Bog nas je vse naredil različne. Če boš, kar si, ti ne bo treba skrbeti za pretveze. Lahko izboljšuješ svojo samopodobo, ne skrbi pa za to, česar ti Bog ni dal. Izkoristi po svojih močeh, kar imaš.

Živi skladno s svojo vestjo. Glej 1 Jn 3,21.

Bodi nesebičen. Sebičnost te lahko uniči.

Opravljaj dobičkonosna dela. Lenoba je sovražnik zadovoljstva.

Pusti preteklost za seboj. »Pozabivši, kar je zadaj,« je potrebno za notranji mir. Če vam je odpustil Bog, zakaj si ne bi tudi sami!

Ohrani plemenit odnos z Bogom. Da bi ohranil dober odnos z Bogom, pa ga moraš spoznati.

Mir v stiskah

Mladi naj spregovorijo o svoji najhujši, najbolj stresni ali najstrašnejši izkušnji. Morda jim boš raje rekel, naj jo zapišejo; po nekaj minutah pa zberi spise in jih nekaj preberi na glas. Potem se pogovarjajte o naslednjih vprašanjih. (Naj se nanašajo na določene izkušnje, ki so jih prej podali mladi.)

1. Kako nam poznavanje Boga med stisko daje vedrino?

2. Katere prednosti imamo pred nekristjani med stisko?

Kristjani imamo veliko prednost, ko smo sredi stiske ali nesreč. Razumemo, da je ta svet grešen in da se dogajajo slabe stvari, nekega dne pa bo Bog odpravil vsak greh in žalost.

* * *

8. ABRAHAM IN POGOVOR

Temeljna misel: Vera

Vera, odločenost, da zaupamo, ki temelji na dokazu, igra pomembno vlogo v našem življenju. Lahko je drzen korak v neznano ali pa potrpežljivo čaka na izpolnitev obljube.

»Vera pa je trdno pričakovanje tistega, kar upamo, prepričanje o stvareh, ki jih ne vidimo.« (Heb 11,1)

Vero nam daje Bog in nam vliva upanje na zveličanje, daje nam moč, da se upiramo grehu, ter duševni mir, ki ga potrebujemo, da smo zares srečni. Ta teden bodo mladi:

1. Raziskali razlago vere.

2. Si ogledali primere vere v Svetem pismu.

3. Videli, kako je vera pomembna v našem odnosu z Bogom.

Svetopisemska besedila: Heb 11; Iz 26,3; Rim 1,17

Razlage

Sveto pismo opisuje vero v Heb 11,1. Mladi naj preberejo to vrstico iz več prevodov. Potem naj napišejo praktično razlago vere za vsakega od primerov. Dopolnijo naj poved: »Vera je ...« Predlagani odgovori so v oklepaju.

1. Astronavt se pripravlja na vzlet v vesoljskem plovilu. (Vera pomeni verovati, da bodo motorji pravilno delovali in da so znanstveniki napravili pravilne načrte.)
2. Telovadec na trapezu se pripravlja na skok s tribune na nihajočega partnerja. (Vera pomeni verovati, da bo partner pripravljen in da se bodo ure vaj izplačale.)
3. Privezal si se v najhitrejši vlak smrti na svetu. (Vera pomeni zaupati opremi, upravljalcem, varnostnemu pasu.)
4. Pokliče te fant in odpove vajin zmenek v soboto zvečer, češ da prihaja na obisk stari družinski prijatelj. (Vera pomeni verjeti, da je razlog resničen, in zaupanje, da se ne bo zmuznil na zmenek s katero drugo.)
5. Brat si želi takoj zdaj sposoditi 100 evrov. Pravi, da mora odplačati dolg prijatelju in ne želi še bolj pojasnjevati. (Vera pomeni verjeti, da ne uživa mamil ali igra na srečo, in zaupanje, da ve, kaj počne.)
6. Mati je imela prometno nesrečo in je v bolnišnici. (Vera pomeni verjeti, da ji bo Bog pomagal ozdraveti ali pa ji bo dovolil umreti, če je tako najboljše.)
7. Tvoj delodajalec ti naloži delo v sobotni izmeni. Ali boš ob sobotah delal ali pa te bo odpustil, česar si ne moreš privoščiti. (Vera pomeni verovati, da s spolnjevanjem Božjih zapovedi delaš najboljše, ne glede na ceno.)

Dvorana vere

V Heb 11 je dolg seznam ljudi, ki so pohvaljeni zaradi svoje vere. Dodeli vsakemu od mladih po enega iz Heb 11,4-24.31. Razmislijo naj o življenjski zgodbi svojega junaka in s svojimi besedami povedo, kako je ta človek kazal svojo vero.

Koliko od teh ljudi je pred svojo smrtjo doživelo izpolnitev tega, v kar so verovali? Predelajte tudi nauk za sredo.

V Heb 11,32-38 so omenjeni čudeži, preganjanja in celo mučenje kot posledica vere. Poglej, ali lahko mladi v Stari zavezi poiščejo ljudi, na katere se namiguje v teh vrsticah. Nekateri bodo našli več kot en odgovor. Če se ničesar ne domislijo, jim podaj besedilo v oklepaju.

»premagovali kraljestva« (2 Sam 8; David)

»mašili levom žrela« (Dan 6,22; Daniel)

»gasili moč ognja« (Dan 3,26.27; Sadrah, Mesah in Abednego)

»ubežavali osti meča« (1 Kr 19,1-10; Elija)

»v slabosti prejemale moč« (1 Sam 17,34-37; David)

»žene so dobivale svoje mrtve od mrtvih obujene« (1 Kr 17,9.17-24; vdova iz Sarepte)

»pa spone in ječe« (Jer 20,12; Jeremija)

»kamnani« (2 Let 24,20.21; Zaharija)

»po puščavah tavajoč in po gorah in brlogih in podzemeljskih jamah« (1 Kr 19,1-9; Elija)

Vera ali verovanje

Razred razdeli v dve skupini, v katerih bodo razpravljali. V eni naj se pogovarjajo o tem, da Bog obstaja (temelječ na dokazih), druga skupina pa naj poda dokaze, ki jih nekateri navajajo, da ga ni.

Pogovor

Kaj je razlika med vero in verovanjem?

Katero vlogo igra vera, če pa nam Bog daje toliko dokazov? (Dokaza sploh ne bi spoznali kot takšnega, če ne bi bilo vere.)

Vera je »dejanje srca, s čimer se ves človek izroči varstvu in vodstvu Jezusa Kristusa«. /*Ellen G. White: Mind, Character and Personality II, str. 531/*

Vera za nas danes

Naša stopnja vere je Božji dar. Dobimo lahko več, če zanjo prosimo, glede na Rim 10,17, s poslušanjem ali proučevanjem Božje besede.

Pogovor

Kako nam vera pomaga? Kako nam lahko da duševni mir?

Mladi naj si ogledajo naslednja besedila in zapišejo stvari, ki jih je omogočila vera.

Mt 17,18-20

Ef 2,8

Heb 11,6

1 Jn 5,4.5

Rim 1,17

Naj zapišejo še druge koristne vidike vere.

Nekdo naj prebere Iz 26,3. Kaj ima to besedilo opraviti z vero?

* * *

9. »KER SE MI JE TAKO ZAHOTELO« Temeljna misel: Odpuščanje

Ni lahko odpustiti, kadar nam drugi delajo krivico. Jezus pa vendarle pravi, da naj ne pričakujemo, da nam bodo naše napake odpuščene, če mi nismo pripravljeni odpustiti drugim. Nuditi in prejemati odpuščanje je jedro krščanske izkušnje.

*»Bog nam je pribežališče in moč, v stiskah najhitrejša pomoč.«
(Ps 46,1)*

Predmet tega tedna ima opraviti z občutljivo in težavno temo – odpuščanjem. Cilj tvojega poučevanja naj bi bil mladim pomagati:

1. Spoznati pomembnost odpuščanja drugim.
2. Biti sposobni prositi za odpuščanje Boga in druge.
3. Znati odpustiti, ko jim drugi kaj storijo.

Svetopisemska besedila: Ps 46,1.7; Raz 21,3.4; Mt 11,28; 18,21-35; 6,12.14.15; 1 Pt 5,7

Dati napake na stran

Na tla nariši krog in na sredino postavi koš za odpadke. Razdeli papir in pisala ter naroči mladim, naj napišejo izkušnjo, ko jih je kdo užalil. Prav tako naj napišejo, kaj še vedno čutijo glede tega dogodka, recimo jezo, zamero itn. Potem preberite Mt 6,14.15.

Pogovor

1. Kako naj bi se po Jezusovem pričakovanju odzvali, kadar nam kdo stori krivico?
2. Ali smo resnično človeku odpustili, če še vedno razmišljamo o njegovem slabem dejanju oziroma mu ga kar naprej omenjamo? (Ne. Treba je odpustiti in pozabiti.)
3. Ali je v redu gojiti negativna čustva do tega, ki nam je kaj storil?
Zdaj reci mladim, naj svoj papir zvijejo v kroglico ali pa ga strgajo na kosce in potem to vržejo v koš. Kakor je Bog rekel, da bo vrigel naše grehe v globino morja in se jih ne bo več spominjal, tako moramo tudi mi odpustiti drugim.

Vodnik v odpuščanje

Mladi naj v manjših skupinah sestavijo krščanski vodnik za odpuščanje. S svetopisemskim slovarjem naj odkrijejo, kaj o tej temi pravi Sveto pismo. Vsaka skupina naj najde odgovore na eno od naslednjih vprašanj. Potem jih spet zberi skupaj in strnite podatke v knjižico. Nekomu naroči, naj zadevo pretipka in naslednji teden prinese v razred.

Ta praktični vodnik naj bi odgovoril na naslednja vprašanja: Kaj je odpuščanje? Komu naj bi odpustili? Kako lahko prejmem Božje odpuščanje? Naštej nekaj svetopisemskih primerov ljudi, ki so drug drugemu odpustili. Katere obljube je dal Bog glede odpuščanja greha? Kakšna je nagrada, če odpustimo drugim?

Nekaj svetopisemskih besedil za začetek: Oz 14,4; Mt 5,44; Rim 12,14.19; Jak 2,13.

Kaj naj narediš

Naslednje prizore napiši na papir. Nekaj mladih naj si izbere po enega in zgodbo prebere, potem pa povedo, kako bi se odzvali v

takšni okoliščini. Povedo naj, kaj bi naredili, da bi dosegli stopnjo odpuščanja.

1. Nekaj osebnega si zaupal prijatelju, ki je obljubil, da bo zadevo zadržal zase. Pozneje pa odkriješ, da je tvoj prijatelj stvar razodel še drugim. Kaj boš rekel prijatelju? Kako boš ravnal v tej okoliščini? Kako bo to vplivalo na vajino prijateljstvo?
2. Ugotovil si, da sošolec o tebi širi laži. To je zelo škodovalo tvojemu slovesu in nekateri ljudje, za katere si bil prepričan, da so prijatelji, so se pričeli negativno odzivati nate. Kaj boš naredil, ko boš odkril, kaj je ta človek storil?
3. Ko si na taborjenju, ti iz denarnice čudežno izgine 50 evrov. Sošolcu to poveš, ta pa se odzove sočutno in ti celo pomaga iskati izginuli denar. Potem pa ti neki večer prizna, da je on vzel denar, in te prosi za odpuščanje. Kako se odzoveš?
4. Na obisku imaš skupino prijateljev. Pogovarjate se, smejete in se imate lepo, potem pa se tvoja mati odloči pridružiti pogovoru. Pred prijatelji te osramoti, saj o tebi omenja reči, ki bi jih raje ohranil zase. Kako se boš odzval, ko bo vsega konec?

Preizkus odpuščanja

Z naslednjimi vprašanji pomagaj mladim ugotoviti, kaj čutijo o odpuščanju. Razmnoži vprašanja za vsakogar. Tega ne zahtevaj nazaj in tudi ne ocenjuj, namen je le, da ugotovijo dejstva o sebi. Mladi naj obkrožijo po en odgovor. V je za vedno, O za občasno, N za nikoli.

1. Ko mi kdo kaj stori, mu odpustim, vendar ne pozabim. V O N
2. Težko odpuščam drugim. V O N
3. Ko grešim, čutim, da mi Bog ne bo odpustil. V O N
4. Velikokrat ljudem zamerim. V O N
5. Težko si odpustim, ko naredim kaj narobe. V O N

Čista tabla

V razredu naj bo tabla, gobica, nekaj kosov krede in voda. Mladi naj popišejo tablo. To naj počno, dokler ne bo vsa popisana. Potem reci: »Takšno je naše življenje, ko smo polni greha. Velika zmešnjava. Ni pa treba, da tako ostane.« Potem z gobico izmijte kredo.

Recite: »Včasih se poskušamo sami rešiti greha, ne da bi prosili Boga za odpuščanje. Toda sami ne moremo temeljito opraviti naloge.« Pokaži na sledi krede na tabli. Reci: »Ko pa se resnično spokorimo in prosimo Boga za odpuščanje, nas popolnoma očisti. Odpusti nam in na nas gleda, kakor da ne bi bili nikoli grešili.« Zdaj tablo umij do čistega.

* * *

10. SODELAVCI Z DUHOM

Temeljna misel: Vest

Jezus nam je poslal Svetega Duha, da nam pomaga, nas tolaži, nam svetuje, nas vodi in krepi. Ko ga povabimo v svoje življenje in se naučimo poslušati njegov glas, nas spreminja v podobnost Kristusu.

»Jaz bom prosil Očeta, in drugega Tolažnika vam da, da ostane z vami vekomaj.« (Jn 14,16)

Sveto pismo omenja Svetega Duha več kakor 300-krat – več kakor 100-krat v Stari in več kakor 200-krat v Novi zavezi. Naše proučevanje o vesti bo ta teden osredotočeno na Svetega Duha. Mladi bodo:

1. Se naučili spoznati Svetega Duha kot osebo in prijatelja.
2. Prepoznali v svojem življenju delovanje Svetega Duha.
3. Cenili dejstvo, da Sveti Duh spolnjuje obljube, ki jih je dal Jezus.
4. Se naučili, kako dobiti več iz navzočnosti Duha.

Svetopisemska besedila: Jn 14,16; 1 Kor 12,7-11; Gal 5,22.23; Lk 11,9.13

Oseba

Sveti Duh je izpolnitev Jezusovih obljub. Jezus je v Jn 14,16.17 obljubil, da bo poslal Tolažnika. Prav tako je Jezus po Svetem Du-

hu z »nami do konca sveta«. (Mt 28,20) Sveti Duh je naša poveza z nebesi. Mladi naj se spomnijo svetopisemskih obljub, ki jih poznajo; potem se pogovorite, kako jih Sveti Duh izpolnjuje v našem življenju.

Vse prepogosto imamo Svetega Duha v mislih kot nekakšno silo ali Jezusov podaljšek. Sveti Duh je prav toliko oseba, kakor je Bog. V Novi zavezi ima Sveti Duh 25 nazivov, ki kažejo na osebnost, in opravlja 20 različnih nalog, ki jih lahko izvrši samo bitje z osebnostjo. Mladi naj si ogledajo naslednja besedila in povedo, katere dokaze osebnosti najdejo.

Jn 14,26 (On poučuje)

Dej 13,2 (vodi cerkvene zadeve)

Rim 8,26 (pomaga in posreduje)

Jn 16,13 (nas vodi)

Dej 15,28 (odloča)

Ef 4,30 (se razžalosti)

Uganke

Sveto pismo velikokrat omenja Svetega Duha s simboli. Mladim razdeli naslednje simbole Svetega Duha. Vsak, ki prejme simbol, naj ga molče odigra, razred pa naj ugotovi, za kaj gre.

Golob (Jn 1,32)

Tolažnik (Jn 14,16)

Voda (Jn 7,37-39)

Olje (Mt 25,1-4)

Luč (Jn 1,9)

Ogenj (Dej 2,3.4)

Veter (Jn 3,8)

Pečat in zastava (2 Kor 1,22)

Delo Svetega Duha

Z razredom obdelajte naslednje točke o delu Svetega Duha

Jezus je poslal Svetega Duha, da je naš Tolažnik v žalosti, naš Pomočnik v potrebi in naš Vodnik v stiski.

Sveti Duh odpre naše misli za Božjo besedo, kadar proučujemo, in nam jo pomaga razumeti. V nas spočne željo, da bi živeli po tem, kar tam izvemo.

Sveti Duh daje vsakemu verniku dar, s katerim lahko pomaga drugim. To niso nujno nadarjenosti, s katerimi se rodimo, ali sposobnosti, ki jih razvijemo, marveč so darovi, ki jih prejmemo, ko sprejmemo zveličanje, in nas pripravijo za službo drugim.

Preberite 1 Kor 12,7-11; Ef 4,11-13.16 in zapišite darove, ki jih daje Duh.

Poskusite najti po enega človeka z vsakim darom. Zapišite ime človeka in njegov dar. Potem pa naj prostovoljci pred razredom povedo, zakaj verujejo, da ima ta človek določeni dar.

Še več Svetega Duha

Kako imamo lahko v življenju več Svetega Duha? Odgovor je v Lk 11,9.13 (da prosimo zanj). Drugi dejavnik, ki določa količino vpliva, ki ga ima Sveti Duh v našem življenju, je omenjen v Jn 14, 15.16. Ko zvesto sledimo Jezusu, vabimo vpliv Svetega Duha.

Bog je obljubil posebno izlitje Svetega Duha v poslednjih dneh. Preberite J1 2,28-32 in naj mladi zapišejo ljudi, ki bodo blagoslovljeni s sanjami in videnji. Sveti Duh namerava mladim odstopiti pomembno vlogo v dokončevanju širjenja evangelija.

Navzočnost Svetega Duha v našem življenju nam daje pokoj, saj nas rešuje krivde, daje nam zagotovilo zveličanja ter nas krepi, da postanemo kristjani, kakršni želimo biti.

»Kjer koli vlada njegov Duh, tam prebiva mir. Tam bo tudi veselje, saj obstaja blago in sveto zaupanje v Boga.« /*Jezusovo življenje str. 99*/ »Kakor je veter neviden, njegovo delovanje pa razločno vidimo in čutimo, tako je z delovanjem Svetega Duha na človeško srce. Obnavljajoča moč, ki je človeške oči ne morejo videti, spočenja v duši novo življenje, ustvarja novo bitje po Božji podobi.« /*Pot h Kristusu, 8. Izdaja str. 48*/

Vprašanja za pogovor

1. Kako bi razložili besedo vest?

2. Ali se spomniš, kdaj ti je vest v tvojem življenju rekla, naj česa ne narediš? Ali si ji prisluhnil ali ne? Kaj se je zgodilo?
3. Opiši Svetega Duha. Ali je oseba kakor Jezus?
4. Ali se spomniš, kje v Svetem pismu je prvič omenjen Duh?
5. Kako je Sveti Duh vplival na naslednje ljudi?
 Jožef – 1 Mz 41,37-40
 Samson – Sod 14,5.6; 15,14.15
 Otniel – Sod 3,9-11
6. Ali prepoznaš glas Svetega Duha v svoji glavi, ko ga slišiš? Kako si lahko prepričan, da je pravi glas, in ne samo skušnjavec ali pa sebični načrti?
7. Kaj nam v našem življenju lahko prepreči slišati glas Svetega Duha?
8. Kako nam Sveti Duh da večji mir v našem življenju?

* * *

11. SAMO MIDVA

Temeljna misel: Vrstniki

Odnosi z vrstniki so pomembni vsakomur, še posebej najstnikom. Občutki do vrstnikov so lahko tako slabi kakor dobri. Kot kristjani, ki vemo, da je Bog naš najboljši prijatelj, bi morali skleniti tesno in močnejše prijateljstvo z vrstniki.

»Vsak čas ljubi, kdor je prijatelj, in brat se izkaže v stiski.« (Prg 17,17)

Ta teden si bomo ogledali mnoge nasprotujoče si občutke, ki jih imajo najstniki do vrstnikov. To zajema potrebo po pripadnosti, ljubosumnost in zavist, plahost in strah pa tudi ljubezen, sočutje in hvaležnost. Mladi se bodo naučili:

1. Razumeti, da je njihova potreba po prijateljstvu in sprejemanju zdrava in naravna.

2. Kako uporabiti svetopisemska načela, da bi imeli boljše odnose z vrstniki.
3. Kako biti samozavestnejši zaradi dejstva, da je Kristus najboljši Prijatelj in to uporabiti v drugih prijateljstvih.

Svetopisemska besedila: 5 Mz 31,6; Prg 17,17; Gal 6,2; Flp 1,3.4

Izločite enega

Naj se mladi spomnijo skupin, kjer so se počutili, kakor da ne spadajo zraven. Povej tudi katero svojo izkušnjo, ko si se ti počutil, kakor da ne spadaš zraven, in spodbudi mlade, naj povedo kaj podobnega. Spomni jih, da je potreba po pripadnosti pomembna za vsakogar. Potem jih spodbudi, naj predlagajo, kako lahko drugim pomagajo, da se bodo počutili sprejete v skupino.

Znova napisane zapovedi

Mladi naj v parih ali skupinah napišejo sodobno različico desete zapovedi (2 Mz 20,17) in napišejo, katerih stvari naj si ne poželijo, ki jih imajo vrstniki. Preberi nove zapovedi in potem vprašaj, katere stvari najpogosteje zavidajo ali so nanje ljubosumni. Ali gre za materialne reči, kot je, recimo, avto; osebne lastnosti, ki jih lahko pridobijo, kot je, recimo, prijateljstvo; osebne lastnosti, ki jih ne moreš pridobiti kot, recimo, višina postave ali barva oči?

Pogovor

Če na nekem človeku nekaj občudujemo, ali je boljše poskusiti dobiti isto stvar ali pa preprosto sprejeti svoje razlike? Spomni jih na molitev vedrine: »Bog, daj mi vedrino, da sprejemem stvari, ki jih ne morem spremeniti, pogum, da spremenim stvari, ki jih lahko, in modrost, da spoznam razliko.« Pogovorite se o zamisli, da ni napačno občudovati tega, kar imajo drugi oziroma kaj so, marveč je napačno, če jim to zamerimo.

Opravljanje

Mladi naj preberejo naslednja svetopisemska besedila o opravljanju: Prg 11,13; 16,28; 18,8; 26,20; 2 Kor 12,20; Rim 1,29.30.

Pogovor

1. Kateri so slabi učinki opravljanja, glede na besedilo v Pregovorih? Mladi naj podajo primere škode, ki jo je povzročilo opravljanje v življenju ljudi.
2. Pogovorite se, zakaj besedila v 2 Kor in Rim zajemajo opravljanje v seznamu grehov, ki bi jih lahko šteli za hujše. Ali je Bogu opravljanje prav tako zoprno kakor drugi grehi?
3. Zakaj kristjani včasih opravljanje jemljemo kot »sprejemljiv« greh?

V malih skupinah naj se mladi pogovarjajo o naslednjem primeru, potem pa povedo zamisli, kako bi sami ravnali v podobnem primeru:

Svojemu prijatelju si zaupal nekaj stvari, ki se dogajajo v vaši družini. Nisi mu posebej omenil, da gre za zaupne reči, saj si domneval, da bo vedel, da mora molčati. Teden dni pozneje pa slišiš, da se o tvoji družinski težavi pogovarjata dva druga najstnika, ki ju komaj poznaš. Ko ju o tem povprašaš, ti povesta, da jima je o tem govoril tvoj prijatelj, on pa to zanika.

Pogovor

Pogovarjajte se, kako bi lahko rešili to težavo. Ali lahko rešite prijateljstvo? Kateri dejavniki so pomembni pri odločanju, ali lahko zaupaš? Koliko boš lahko v prihodnje zaupal temu prijatelju? Kako se boš poslej odločal, komu lahko zaupaš in komu ne?

Vsak od mladih naj se odloči, da bo zaupanja vreden prijatelj in ne bo nikomur škodoval z opravljanjem.

Igra potrditve

Spodbudi mlade v svojem razredu, da potrjujejo drug drugega v tej igri. Igramo lahko na dva načina, odločite se glede na to, kaj bo boljše za vašo skupino.

Mladi naj posedejo v krog, eden pa je na sredini. Vsak v krogu naj reče kaj pozitivnega in iskrenega o najstniku v sredini. Nihče ne sme ponoviti pohvale od prej. Ko se krog sklene, zamenjajte najstnika na sredini z drugim in ponovite, dokler ne bodo vsi na vrsti.

Druga možnost pa je, da vsak napiše svoje ime na vrh papirja, potem pa ta list kroži, vsak pa nanj napiše kaj pozitivnega o najstniku, čigar ime piše na vrhu. Ko se papir vrne k lastniku, bo imel ta enako število pohval kakor če bi igrali v krogu.

Po eni ali drugi različici igre se pogovorite o tem, kako visoko Bog ceni vsakogar. Zato:

- * Naj bi bil vsak izmed nas dovolj pogumen, da se povsem zanese na Boga, ki ga sprejema, in da sklene prijateljstvo z vrstniki brez strahu ali obupne potrebe, da bi ga sprejeli.
- * Moramo paziti na vrednost ljudi okoli nas in izkoristiti vsako priložnost, da jih potrjujemo in izgrajujemo.

* * *

12. BURNA PRIJATELJSTVA

Temeljna misel: Prijatelji

Pravo prijateljstvo preživi vzpone in padce. Četudi pa nas izneverijo naši prijatelji, imamo Prijatelja, ki je »boljši od brata«.

»Napolnite mi veselje s tem, da ste složni, da imate eno ljubezen, enodušno ravnate, za eno skrbite; ničesar ne delajte iz sebičnosti ali praznega slavljublja, temveč po ponižnosti cenite drug drugega više od sebe.« (Flp 2,2.3)

Zdi se, da kadar gredo stvari dobro, so naši dozdevni prijatelji vedno ob nas. Ko pa nastopijo težave, hitro odkrijemo, kdo je naš pravi prijatelj. Tema tega tedna je prijateljstvo. Cilj te lekcije pa je pomagati mladim:

1. Bolje razumeti pomen prijateljstva.
2. Odkriti svetopisemske primere in ponazoritve pravega prijateljstva.
3. Biti boljši prijatelj drugim.

Svetopisemska besedila: Flp 2,2.3; Prg 18,24; 1 Sam 18; 19

Pavlovi prijatelji

Preden pričnete, preberi Rim 16 in na kos papirja napiši ime vsake omenjene osebe, pa tudi vrstico. Imena daj v klobuk ali posodo. Ko pridejo otroci, naj vsi odprejo Sveto pismo v Rim 16, kjer je apostol Pavel pisal pismo kristjanom v Rimu. Pojasni, da apostol Pavel v tem pismu omenja številne prijatelje. Poišči prostovoljce, ki bodo iz klobuka potegnili ime in prebrali besedilo o omenjeni osebi. Pogovorite se, zakaj je ta človek toliko pomenil Pavlu in katere značajske lastnosti so ga naredile za tako dobrega prijatelja. Razpravljajte o izkušnjah, ki so jih ti ljudje imeli s Pavlom in kako je to učinkovalo na krščansko izkušnjo in službovanje. (Morda bi bilo dobro, če sam proučiš te ljudi z uporabo svetopisemske razlage ali drugih knjig.)

Imeti prijatelja, biti prijatelj

Vprašaj mlade, ali so s seboj prinesli seznam naslovov. Kdor ga ima, naj v njem poišče ime dobrega prijatelja. Vsak naj pove ime tega prijatelja in zakaj mu je ta človek tako poseben. Spodbudi jih, naj povedo katero izkušnjo, ko se je njuno prijateljstvo znašlo na preizkušnji in kako sta rešila razmere. Prav tako naj povedo pozitivne izkušnje, ko se je njihovo prijateljstvo še poglobilo.

Tudi tem, ki nimajo s seboj seznama naslovov, dovoli, naj povedo kaj o svojih prijateljih. Naj se spomnijo kakšne zamisli, kako biti s tem človek še boljši prijatelj. Kako je prijateljstvo vplivalo na njihovo krščansko izkušnjo? Ali se spomnijo kakšnega svetopisemskega besedila, ki se nanaša na prijateljstvo?

Prijatelji iz Svetega pisma

Zapiši imena naslednjih svetopisemskih prijateljev na kartončke. (Spomni se še drugih, ki jih lahko dodaš na seznam.) Pregani kartončke na polovico in jih stresi v večjo posodo. Podaj to posodo naokrog in naj vsak izbere en kartonček, ne da bi pogledal, kaj na njem piše. Njihova naloga je najti posebnega prijatelja. Ko ima vsak svoj kartonček, recite: »zdaj« in vsi naj preberejo imena na svojem kartončku. (Pazi, da imaš parno število sodelujočih. Če je

število liho, se lahko priključiš še sam.) Mladi naj hodijo po prostoru, sprašujoč: »Kdo si?« dokler ne najdejo pravega prijatelja. Ko so vsi našli par, naj se predstavijo skupini in povedo, zakaj je njihovo prijateljstvo tako posebno. (Uporabite Sveto pismo. Daniel, Sadrah, Mesah in Abednego so lahko tudi ena skupina.)

Pavel	Barnaba
David	Jonatan
Marija	Jezus
Abraham	Lot
Naomi	Ruta
Daniel	Abednego
Mesah	Sadrah

Skrivni prijatelji

Vsak naj napiše svoje ime na kos papirja in ga da v posodo. Premešaj listke, podaj posodo naokrog in naj vsak izbere po eno ime. (Če izberejo sebe, naj vtaknejo listek nazaj in poskusijo znova.) Izbrano ime bo njihov skrivni prijatelj. Spodbudi mlade, naj vsak dan molijo zanj in mu redno pošiljajo tudi spodbudna sporočila, ki vsebujejo svetopisemske obljube – nihče pa ne sme izvedeti, kdo je njihov skrivni prijatelj. Naslednji teden se pogovarjajte o njihovih odzivih na spodbudo, ki so jo prejeli od skrivnega prijatelja.

Idealen prijatelj

S seboj prinesi škatlo, polno oblek, kap, očal, kravat, knjig, dežnikov, orodja itn. To so pripomočki, s katerimi boste ustvarili značaj človeka, ki bo popoln prijatelj. Razdeli razred v skupine po tri in jim reci, naj si izberejo kateri koli predmet iz škatle, s katerim bodo predstavili značajsko lastnost. Vsaka skupina naj si izbere enega, ki bo predstavljal tega popolnega prijatelja. Skupaj naj se pogovore o lastnostih, ki naj jih ima ta oseba, potem pa ga oblečejo, da bo ponazarjal ta značaj. Daj na voljo tudi čas, ko bodo predstavili svoj značaj, spregovorili o ozadju, starosti, poklicu. Na primer: »To je Janez Jan, 20-letni študent. Je izreden prijatelj, vedno ob tebi, ko ga potrebuješ. Je dober poslušalec in drugih nikoli ne obsoja ali jih kritizira. Knjiga, ki jo drži, predstavlja razumnost.

13. ETHANOVA ODLOČITEV

Temeljna misel: Družina

Bog je ustvaril možnost za veliko paleto čustev in veliko teh bomo doživeli, ko odraščamo v svoji družini. Odkrivanje, vrednotenje in razumevanje teh čustev pa nam bo pomagalo okrepiti družinske odnose.

»Če pa kdo ne skrbi za svoje, zlasti pa za domače, je zatajil vero in je hujši od nevernika.« (1 Tim 5,8)

Različni medsebojni družinski vplivi ustvarjajo možnosti za različne občutke, ti pa se spreminjajo v različna vedenja. Ta teden bomo razmišljali o širokem spektru občutkov, ki jih doživljamo med odraščanjem v družini. Mladi bodo:

1. Razumeli, da nam je Bog dal čustva, da bi obogatil naše življenje.
2. Spoznali, da občutek, da nas drugi, ki so nam pomembni, ljubijo in cenijo, krepi naše življenje.
3. Videli, da kadar razumemo svoje občutke, lahko obogatimo različne družinske odnose.

Svetopisemska besedila: Gal 4,4-7; Ef 4,32; 6,1-4; 1 Kor 13,4-7; 1 Tim 5,8

Biti odgovoren

Mladi v razredu naj napišejo čim več občutkov. Potem naj napišejo tri od teh, ki so jih doživeli pretekli teden. Naj prepoznajo dejavnike, ki so povzročili, da so doživeli te občutke. To lahko pomeni dejanja ali besede, ki so jih uporabili drugi družinski člani, lahko pa tudi barva glasu. Potem naj zapišejo, kaj so počeli, ko so se počutili na določen način.

Povezovanje občutkov z vedenjem bo mladim pomagalo bolje razumeti, kako ravnati s svojimi občutki in odkriti vedenjski vzorec, ki ni primeren. Spomni jih na svetopisemske besede: »Prestra-

šite se in ne grešite.« (Ps 4,4; Ef 4,26) Bog dovoljuje izražanje občutkov, toda v teh občutkih moramo spoštovati potrebo drugih.

Kako ob spremembi

Vsak od mladih naj opiše prostor v njihovem domu, kjer se počutijo najvarneje. Povabi jih, naj poskusijo odkriti, zakaj se tako počutijo – ali zaradi pohištva, barv ali položaja v domu?

Psalmist David je dejal, da četudi bi hodil po dolini smrtne sence, se ne bi bal, saj se počuti varen v Božji navzočnosti. Ni pa videti, da bi se Davidu ta navzočnost vedno zdela tako zanesljiva. Psalmi prav tako kažejo, da je David doživel čase, ko se je zelo bal in počutil negotovega in je vpil k Bogu, da bi bil z njim in ga rešil.

Pogovor

1. Ali si mnenja, da bo zagotovilo o Božji navzočnosti vedno enako?
2. Ali je možno, da se tvoji občutki o varnosti pri Bogu včasih spreminjajo?
3. Kaj pa občutki varnosti v tvoji družini – ali se ti kaj spreminjajo?

Pogovor

Raziskave na področju zakonske zveze in družine so pokazale, da je eden glavnih razlogov za nezadovoljstvo v družini raven pogovarjanja. Moške in žene, starši in otroci pogosto težko povedo, kar mislijo in občutijo. Skrivajo bolečino in občutke ali pa o svojih mislih in občutkih povedo drugim, ne da bi bili občutljivi do njihovih občutkov. Učenje učinkovitega sporočanja zajema priznavanje, razumevanje in pogovor o občutkih. Ko to počnemo precej dobro, lahko pričakujemo, da se bo v družini razvila večja stopnja iskrenosti in zaupanja. Spodbudi mlade, naj spregovorijo o tem, kako je iskreno govoriti o svojih občutkih v šoli, na delovnem mestu in doma.

Pogovor

Komu lahko z občutkom varnosti zaupaš svoje občutke? Ali lahko sprejmeš in spoštuješ druge, ko ti zaupajo svoje občutke, četudi ti občutki pomenijo jezo, žalost, strah in osamljenost?

Pred začetkom sobotne šole stresi v posodo lističe, na katerih so napisani občutki. Vsak od najstnikov naj izbere enega in ga potem zaigra. Drugi pa naj uganejo, za kateri občutek gre. Mladi naj se odločijo, katere občutke je dobro izražati in katerih ne. Katera pravila vladajo izražanju občutkov doma? Ali so kako kaznovani, če kažejo določene občutke? Kako jim je pri srcu? Kako pa si čustva izkazujejo starši?

Barve razodevajo

Za vsakega prinesi po en list velikega papirja in barvice ali flomastre. Naroči mladim, naj narišejo družinsko črto. Začno naj z rojstvom in nadaljujejo do sedanjosti. Na tej časovni črti naj zaznamujejo pomembne dogodke, ki so jih pripravljene pripovedovati drugimi (na primer, rojstvo bratov in sester, družinske praznike, posebne dosežke, športne zmage, bolezni, izgubo domačih živali in smrt v družini).

Potem naj z različnimi barvami označijo, kaj so čutili ob vsakem teh dogodkov (recimo, rdeča za strah, modra za žalost, zelena za zmešnjavo, črna za jezo, siva za srečo in žalost, vijolična za mir itn.) Tudi sam spregovori razredu o lastnih občutjih ob posameznih dogodkih v svojem življenju. Spodbudi vse, naj povedo kaj o svojem nastajajočem delu. Spodbudi in podpri mlade in se jim zahvali, ker so tvegali in tako odprto spregovorili o pomembnih dogodkih pred razredom.

Potem naj na tej časovni črti narišejo simbol, ki jim ga ni treba razlagati. Spominja naj jih na dogodek, ki ga sedaj obžalujejo, toda vsekakor vedo, da jim ga je Bog odpustil.

Izdala Krščanska adventistična cerkev v
Republiki Sloveniji, Njegoševa 15, Ljubljana;