

Temat: Czy muszę zaakceptować swoje ciało takim, jakie ono jest?

a) Cel dydaktyczny: Pomóc zrozumieć uczestnikom spotkania, że Bóg stworzył ich jako istoty na swój obraz i podobieństwo.

b) Cel wychowawczy: Wdrożenie postawy akceptacji swojego ciała, wdzięczności za nie i dbanie o niego oraz nieokaleczanie go.

Pomoce: Pismo Święte, świeca, karteczki biurowe, długopisy, gitara, **konspekt wykorzystuje multimedia: komputer bądź inne urządzenie do puszczenia filmiku, projektor.**

Treść

1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania

Animator rozpoczyna spotkanie od zapalenia świeczki, następnie wykonuje znak krzyża i prowadzi modlitwę spontaniczną lub wypowiada znaną formułkę.

Panie Boże, prosimy Cię, ześlij na nas Ducha Świętego, aby otworzył nasze serca i wlał w nie swoje dary. Pozwól nam, abyśmy przez to spotkanie mogli jeszcze bardziej zbliżyć się do Ciebie i kochać Cię za to, że dałeś nam życie i stworzyłeś nas na swój obraz. Amen.

Animator wita wszystkich i przechodzi do treści właściwej spotkania.

2. Treść właściwa

I. Widzieć

Na początku chciałbym z Wami porozmawiać i dowiedzieć się:

- Jak według Was wygląda ideał kobiety lub mężczyzny oraz co robią, aby podobać się innym? (Odpowiedzi mogą dotyczyć wyglądu, cech charakteru; odpowiadają, że ludzie przechodzą operacje plastyczne, dbają o makijaż, tatuują swoje ciało)

- Czy ludzie akceptują swój wygląd? (Nie zawsze, wiele osób zmaga się z kompleksami, w ludzi skierowanych jest sporo obraźliwych komentarzy oraz niestosownych żartów)

- Czy znacie osoby, które nie tolerują w sobie swojego wyglądu? Jeśli tak, to jak myślicie dlaczego? (Prawdopodobnie część grupy zna takie osoby. Są one odrzucane przez rówieśników, nie podobają się sobie samym, są obiektem pośmiewiska)

Animator rozdaje kartki i długopisy uczestnikom.

Proszę Was aby każdy z was napisał na swojej kartce:

- Jak takie osoby reagują na brak akceptacji swojego wyglądu lub co mogą odczuwać? (przechodzą operacje plastyczne, popadają w depresję, dokonują samookaleczenia, zamykają się w sobie)

Podsumowanie: Takie osoby są narażone na wiele problemów psychicznych oraz na odrzucenie przez innych. Chciałbym dzisiaj przedyskutować z Wami, dlaczego powinniśmy akceptować swój zewnętrzny wygląd takim, jakim nas obdarował Pan Bóg.

Chciałbym Wam teraz przytoczyć historię Jana Meli:

Jan Mela – urodzony 30 grudnia 1988 roku, polski podróżnik i działacz społeczny. Gdy miał 7 lat spłonął jego dom a w pożarze zginął również jego brat. 24 lipca 2002 w wieku 13 lat doznał porażenia prądem, kiedy wszedł podczas deszczu do niezabezpieczonej stacji transformatorowej na placu zabaw w Malborku. Odzyskawszy przytomność, został niezwłocznie przewieziony do szpitala w Gdańsku, gdzie po trzech miesiącach leczenia podjęto decyzję o amputacji lewego podudzia i prawego przedramienia. Pomimo wypadku nie poddał się z realizacji swoich marzeń. W 2004 roku, wraz ze słynnym podróżnikiem Markiem Kamińskim zdobył oba bieguny – północny i południowy. Jednocześnie jest najmłodszym człowiekiem, który tego dokonał. Do jego innych sukcesów zaliczane są również wyprawy na Kilimanżaro, Elbrus oraz El Capitan. Jest założycielem fundacji „Poza horyzonty”.

Na przykładzie Jasia Meli i Słowa Bożego zadamy sobie pytanie, czy **muszę zaakceptować własne ciało**? Czy mamy winić Boga za nasze niedoskonałości?

II. Osądzić

A. SAMOAKCEPTACJA



Na początku sięgnijmy do Słowa Bożego.

(Rdz 1,26-27; 31) „A wreszcie rzekł Bóg: «Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi!» Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre. I tak upłynął wieczór i poranek - dzień szósty.”

-Jakim Bóg stworzył człowieka i jak go postrzegał? (stworzył człowieka na swój obraz Boży, człowiek jest istotą bardzo dobrą, Bóg ma wobec nas plan)



(J 9, 1-12) „Przechodząc obok ujrzał pewnego człowieka, niewidomego od urodzenia. Uczniowie Jego zadali Mu pytanie: «Rabbi, kto zgrzeszył, że się urodził niewidomym - on czy jego rodzice?» Jezus odpowiedział: «Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, ale [stało się tak], aby się na nim objawiły sprawy Boże. Potrzeba nam pełnić dzieła Tego, który Mnie posłał, dopóki jest dzień. Nadchodzi noc, kiedy nikt nie będzie mógł działać. Jak długo jestem na świecie, jestem światłością świata». To powiedziawszy splunął na ziemię, uczynił błoto ze śliny i nałożył je na oczy niewidomego, i rzekł do niego: «Idź, obmyj się w sadzawce Siloam» - co się tłumaczy: Posłany. On więc odszedł, obmył się i wrócił widząc. A sąsiedzi i ci, którzy przedtem widywali go jako żebraka, mówili: «Czyż to nie jest ten, który siedzi i żebrze?» Jedni twierdzili: «Tak, to jest ten», a inni przeczyli: «Nie, jest tylko do tamtego podobny». On zaś mówił: «To ja jestem». Mówili więc do niego: «Jakżeż oczy ci się otwały?» On odpowiedział: «Człowiek zwany Jezusem uczynił błoto, pomazał moje oczy i rzekł do mnie: "Idź do sadzawki Siloam i obmyj się". Poszedłem więc, obmyłem się i przejrzałem». Rzekli do niego: «Gdzież On jest?» On odrzekł: «Nie wiem.»

-Kim był człowiek o którym pisał Jan w swojej Ewangelii i co uczynił mu Jezus? (Był to człowiek niewidomy od urodzenia, Jezus uzdrowił go i chory mógł znów widzieć, pomimo tego, że jesteśmy niedoskonalimi i postrzegamy się jako osoby gorsze od innych, Jezus sprawia, że możemy znów poczuć się jako istoty podobające się Bogu i innym ludziom)

Wracając do historii Jasia Meli zadajmy pytanie – jak się stało, że Jaś jest człowiekiem pełnym pasji i mimo ograniczeń osiągnął nieosiągalne? Jak zaakceptować siebie na przykładzie Jasia?



Załącznik nr 1, film 1 – animator włącza film „Jan Mela | Sens niedoskonałości” z kanału „2ryby.pl”
; link: https://www.youtube.com/watch?v=Oifsd_218dk



-Jak postrzegał się Jaś w dzieciństwie? (jako osoba niepełnosprawna, której nikt nie zaakceptuje)
-Co się stało, kiedy Jaś zaakceptował siebie? (zrozumiał, że Bóg stworzył jego, podobnie jak każdego innego człowieka, na swój obraz, powinniśmy wielbić Boga w każdej naszej niedoskonałości)

B. NASZE CIAŁO ZAMYSŁEM BOŻYM

Wsluchajmy się teraz w słowa psalmisty.

(Ps 139, 14) „Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła”

-Jak możemy dziękować Bogu w Naszym życiu pomimo tego, że czasami nie akceptujemy siebie? (poprzez to, abyśmy byli mu wdzięczni za to, że stworzył Nas cudownymi na swój obraz Boży)

Chciałbym się z Wami podzielić historią Nicka Vujicica, który pomoże nam zrozumieć sens słów z Psalmu 139.



Załącznik nr 1, film 2 – animator włącza film „Nick Vujicic – Niezwykły – Nowe świadectwo [PL]”

[HD]" z kanału „Pajda Chleba” ; link: <https://www.youtube.com/watch?v=k3MvN1xnTOQ>



-Czy Nick od dziecka cieszył się swoim wyglądem i ciałem? (nie, było mu bardzo trudno, miał wiele trudności w codziennym życiu, żądał odpowiedzi od Boga, gdyż chciał wiedzieć dlaczego go takim uczynił)

-Jak Nick odkrył, że jest dziełem Bożym? (uświadomił sobie, że jest stworzony cudownie, dokładnie tak, jak chciał tego Pan Bóg)

-Co Nick postanowił zrobić po tym, jak zaakceptował siebie? (postanowił czerpać ze swojego życia, które dał mu Bóg, udziela wielu wywiadów, konferencji, głosi ludziom, iż Bóg stworzył Nas doskonałymi)

C. DBANIE O CIAŁO

Rozważmy jeszcze słowa listu św. Pawła,

(1 Kor 6,19-20) „Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!”

-Dlaczego powinniśmy dbać o nasze ciało? (Bóg chce w nim zamieszkać, Nasze ciało jest świątynią Boga)



Chciałbym Wam teraz przedstawić kilka argumentów znanego youtubera z kanału „Dobra Nowina”, dlaczego nie powinniśmy tatuować swojego ciała. Każdy z Was zgodzi się ze mną, że często nasze oczekiwania mogą być większe, niż możliwy byłby efekt. Często ludzie widząc efekt tatuażu zdają sobie sprawę, że mógł by on wyglądać lepiej i nie są oni z niego zadowoleni. Powinniśmy również zwrócić uwagę na to, iż gust człowieka często się zmienia i po pewnym czasie może on się rozczarować tym, że podjął on decyzję tatuowania swojego ciała. Możemy również popatrzeć na sprawę ze strony zdrowotnej. Według badań naukowych, tatuaże są pewnym niebezpieczeństwem i mogą prowadzić do różnych powikłań, typu infekcji lub inne zarażenia groźne dla naszego ciała.



-Jakie skutki może nieść ze sobą tatuowanie swojego ciała i czy warto podejmować decyzję zrobienia tatuażu? (jest to decyzja na całe życie, gdyż trudne i bolesne jest usunięcie tatuażu, ludzie zmieniają swój gust i w pewnym momencie swojego życia może im się to przestać podobać, niektórzy ludzie będą chcieli unikać kontaktu z osobą wytatuowaną, może to wskazywać na jego pochodzenie lub przeszłość związaną z łamaniem prawa)

-Jak myślicie, czy nasze ciało jest naszą własnością? (nie, jest ono własnością Boga, który to on Nas stworzył, dopiero kiedyś zdamy sobie sprawę czy dobrze używaliśmy swojego ciała)

D. MIŁOŚĆ BOŻA

Proszę Was, abyście wsłuchali się w słowa proroka Izajasza:

(Iz 62, 3-5) „Będziesz prześliczną koroną w rękach Pana, królewskim diademem w dłoni twego Boga. Nie będą więcej mówić o tobie "Porzucona", o krainie twej już nie powiedzą "Spustoszona". Raczej cię nazwą "Moje <w niej> upodobanie", a krainę twoją "Poślubiona". Albowiem spodobałaś się Panu i twoja kraina otrzyma męża. Bo jak młodzieniec poślubia dziewicę, tak twój Budowniczy ciebie poślubi, i jak oblubieniec weseli się z oblubienicą, tak Bóg twój tobą się rozraduje.”



-Jak postrzega nas Pan Bóg? (jesteśmy jego wspieranym „narzędziem”, Bóg jest zawsze przy nas, kocha Nas takimi jakich Nas stworzył)

Nie zawsze jesteśmy świadomi tej miłości Jezusa do nas. Przykładem jest Maria, której historię Wam przedstawię.

Animator prosi o przeczytanie świadectwa Marii (załącznik nr 2)

-Do czego doprowadziły kompleksy Marii? (całymi dniami płakała, zamknęła się w sobie, chciała popełnić samobójstwo)

-Co pomogło Marii zrozumieć, że jest ona w centrum zainteresowania Pana Boga? (pojechała na rekolekcje, rozmawiała z duchownymi, modliła się)



Podsumowanie: Każdy z nas jest stworzeniem Boga. Jesteśmy tacy, jakimi Bóg nas chciał. Jesteśmy jego bardzo dobrym dziełem i powinniśmy dbać, aby to dzieło było zachowane w jak najlepszym stanie. Po-
przez Słowo Boże powinniśmy zrozumieć, że Bóg kocha każde swoje dzieło, każde jest idealne, takie
jakie Bóg chce żeby było, niezależnie od wyglądu zewnętrznego. Dbajmy o niego, aby było godną świą-
tynią Ducha Świętego.

III. Działać



Rozdam wam ponownie karteczki. Zrobimy sobie pewną wymianę komplementów o każdym z nas. Pro-
szę, aby każdy z was napisał po jednym komplemente dotyczącego wyglądu oraz cechy charakteru każ-
dego z nas(*animatore rozdaje karteczki i daje grupie 3 minuty czasu na wykonanie zadania*). Na każdej
karteczce proszę Was, abyście napisali imię i nazwisko osoby do której jest ten komplement skierowany.
Karteczki przyklejamy na ścianę tak, aby nikt nie widział od kogo są komplementy.



Animator ponownie rozdaje nowe karteczki.

Często mamy błędne wyobrażenie siebie i wywołują negatywne myśli. Pomyślimy teraz czy są one au-
tentyczne i czy możemy je czymś zastąpić.

*Animator przytacza 4 myśli i prosi, aby uczestnicy spotkania w przeciągu 1 minuty po przeczytaniu treści
myśli zmienili zdanie w taki sposób, aby mówiło ono o uczuciach codziennych, które mogą spotkać każ-
dego człowieka, a nie mówiące negatywnej opinii o swoim ciele. Następnie animator dodaje komentarz i
prosi, aby uczestnicy napisali na karteczkach w przeciągu 2 minut sugestie na temat swojego ciała odno-
szące się do każdej z myśli)*

Myśl #1: „Wyglądam okropnie”

Komentarz: Zdarza Ci się, że od czasu do czasu czujesz się źle w swoim ciele. Jest to natura ludzka i
nikt z nas tego nie ominie. Nie możesz jednak łączyć tego, iż to, że czujesz się tak a nie inaczej w danym
dniu z tym, że jesteś też taki przez całe życie. Dobrze jest zaakceptować to, że czasami możesz wyglądać
źle albo masz złe samopoczucie, niż ufać kłamstwu, że jesteś już taki od zawsze i na zawsze takim bę-
dziesz.

Sugestia: „Miłuję swoje ciało ponieważ...”, „Dzięki niemu mogę...”

Myśl #2: „Nienawidzę mojego ciała”

Komentarz: Twoje ciało stanowi pewnego rodzaju dom, w którym przebywasz całe życie. Pozwoliło Ci
ono przejść przez wszystkie sytuacje, które spotkały Cię do tej pory w życiu. Porozmawiaj z ciałem w
sposób, w jakim rozmawiasz z kimś kogo kochasz.

Sugestia: Odnótuż wszystkie mocne strony twojego ciała. „Jestem...”

Myśl #3: „Moje nogi (lub inna część ciała) wyglądają obrzydliwie”

Komentarz: Zamiast myśleć o niedoskonałościach lub złym wyglądzie swoich części ciała, pomyśl o
niesamowitych rzeczach, które dzięki nim doświadczasz. Może nie być ono doskonałe, ale okaż mu
odrobinę wdzięczności, a to pomoże Ci w lepszym połączeniu się ze swoim ciałem.

Sugestia: Napisz za co jesteś wdzięczny swojemu ciału. „Moje dłonie mogą zrobić...”, „Moje usta mogą
zaśpiewać...”, „Moje uszy mogą słyszeć...”

Myśl #4: „Wszyscy wyglądają lepiej niż ja”

Komentarz: Porównywanie się do innych ludzi należy do natury ludzkiej. Spróbuj skierować swoje my-
śli i uczucia w kierunku czegoś co ma większe znaczenie niż to jak wyglądasz. Ukaż sobie pozytywną
jakość, która nie ma nic wspólnego z Twoim wyglądem. Pomyśl o kimś kogo kochasz i staraj się piele-
gnuować swój związek z tą osobą.

Sugestia: Opisz swoje marzenia i sposób w jaki chcesz je zrealizować. „Chciałbym...”, „Pragnę...”,
„Ciało pomoże mi, abym...”

Po zakończeniu pracy uczestnicy zabierają karteczki ze sobą.

3. Hasło spotkania
Ciało ludzkie świątynią Ducha Świętego

4. Piosenka spotkania
„Bóg kocha mnie, takiego jakim jestem”

5. Zadanie apostoelskie
Codziennie przez następny tydzień napiszę sobie na przygotowanej kartce jedną cechę na dzień, dotyczącą mojej osoby.

6. Modlitwa na zakończenie

Animator rozpoczyna modlitwę znakiem krzyża.

Panie Boże, dziękujemy Ci za to że mogliśmy się tu razem spotkać, aby rozważać Twoje Słowo. Uwielbiamy Cię w Twoich dziełach oraz twojej niezmierzonej mocy. Prosimy, pomóż nam mężnie głosić naukę Twojego Syna, Jezusa Chrystusa w naszym codziennym życiu, abyśmy pomagali nieść dobrą nowinę ludziom zagubionym, szukającym sensu życia, przechodzących kryzysy. Przez Chrystusa Pana Naszego. Amen.



Załącznik nr 1

FILM 1: „*Jan Mela | Sens niedoskonałości*” z kanału „2ryby.pl” ; link:

https://www.youtube.com/watch?v=Oifsd_218dk

FILM 2: „*Nick Vujicic – Niezwykły – Nowe świadectwo [PL] [HD]*” z kanału „Pajda Chleba” ; link:

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

Załącznik nr 2

Ja jako małe dziecko byłam dość religijna. Moi rodzice mnie i moje rodzeństwo wychowywali w wierze. Cała moja historia zaczęła się w sumie na początku gimnazjum. Wróciłam wtedy z Kanady, było mi dość ciężko i nie umiałam się odnaleźć, do tego doszły duże kompleksy i skończyło się na tym, że całymi dniami siedziałam w moim pokoju i płakałam. Myślałam bardzo często, żeby po prostu ze sobą skończyć i urwać te moje męki. W pewnym momencie nie mogłam już sobie poradzić ze sobą i swoimi problemami, nienawidziłam siebie i zaczęłam się samo okaleczać, żeby dać upust emocjom. Krzyczałam na Boga dlaczego go tutaj nie ma, modliłam się do Maryi ale czułam się jakbym była sama. W końcu stwierdziłam, że potrzebuję zmiany duchowej i zapisałam się na rekolekcje feriowe do Dubiecka. Był to turnus, który prowadził ks. Dawid i gdyby nie on to dalej tkwiłabym w moich dołach, ponieważ Ksiądz mimo iż pewnie sobie z tego nie zdaje sprawy to pokazał mi swoim życiem, że Bóg jest przy mnie i mnie kocha. Porozmawiałam z Księdzem bardzo szczerze i On mi pomógł bardzo dużo. Rekolekcje się skończyły, a ja wróciłam do domu. Bałam się że będzie tak samo jak zanim pojechałam na rekolekcje, ale mimo iż nie zdałam sobie z tego sprawy moja miłość do Boga była coraz głębsza, a dzięki tym rekolekcjom i modlitwie oraz wierze wyszłam z mojego dołu i o dziwo nie miałam już tak często myśli o samobójstwie, a w gorszych chwilach myślałam o tym co mówił mi Ksiądz Dawid i modliłam się. Wszystko przechodziło po pewnym czasie. Teraz już mogę powiedzieć, że raz na jakiś czas w gorszych momentach pojawiają się myśli samobójcze, które od razu odganiam od siebie, wiem że Bóg jest obok mnie i czuwa nade mną mimo iż ja sama często o tym zapominam. Wiem, że często wydaje ci się, że Bóg cię zostawił, ale to nieprawda, ponieważ on może właśnie w tym momencie nieść cię przez życie. Naprawdę bardzo zachęcam do szukania Jezusa, ponieważ jak już go choć trochę poznasz i pokochasz to On nigdy w życiu nie pozwoli żeby coś ci się stało i na pewno cię nie opuści. On kocha cię i oddał za ciebie swoje życie. Nie ma większej miłości niż ta, którą kocha nas Jezus Chrystus. I za to wszystko CHWAŁA PANU!

Maria