

Temat: Jak się oprzeć presji rówieśników?

a) Cel dydaktyczny: uczestnik wie jak rozpoznać presję otoczenia, wie co nazywamy bojaźnią przed ludźmi, uczestnik rozumie w jaki sposób można przezwyciężyć bojaźń przed ludźmi i oprzeć się presji ludzi, rozumie na czym polega asertywność.

b) Cel wychowawczy: uczestnik stara się nie ulegać presji, jest sobą, broni swojego stanowiska, pokazuje, że ma kontrolę nad swoim życiem, żyje tylko dla Boga, kocha Go i ma bojaźń w sercu, by nie grzeszyć przeciwko Niemu.

Pomoce: kartki A3, mazaki, kredki, ołówki, piłeczka

Treść

1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania

- 
- zapalenie świecy: "Światło Chrystusa – Bogu niech będą dzięki"
 - znak krzyża
 - modlitwa spontaniczna do Ducha świętego,
 - pieśń „Niechaj zstąpi Duch Twój”

2. Treść właściwa

I. Widzieć



-Dlaczego zmieniamy się pod wpływem grupy?

(Większość z nas chce przynależeć do grupy – szczególnie kiedy jesteśmy nastolatkami. • Zrozumiałym jest, że boimy się, że możemy zostać wyśmiani lub nieakceptowani z powodu naszego postępowania lub nie robienia pewnych rzeczy. • Bycie 'fajnym' jest jednym ze sposobów mających uchronić nas przed dokuczaniem przez innych)

-Do czego może zmusić nas presja otoczenia?

(Palenie papierosów. • Wydawanie pieniędzy na rzeczy, których właściwie nie potrzebujemy. • Picie alkoholu. • Branie narkotyków. • Związek z chłopakiem lub dziewczyną nawet jeśli do tej osoby nie czujemy szczególnej sympatii. • Łamanie zasad i ryzykowanie • Dokuczanie i złe traktowanie ludzi. • Zaniedbywanie obowiązków i lekceważenie nauki w szkole. • Nieposłuszeństwo wobec starszych. • Robienie rzeczy niebezpiecznych. • Przesadne zwracanie uwagi na wygląd.)

-Jak rozpoznać presję otoczenia?

(Presja otoczenia może przyjmować różne formy, tj.: • robienie na złość; • szydercze spojrzenia; • komentarze; • rozmawianie wyłącznie z osobami, które mają pewne rzeczy lub zachowują się w określony sposób (są „częścią” grupy); • dokuczanie; • rozmowy o tym, co jest 'fajne'.)

PODSUMOWANIE CZĘŚCI I

Dlaczego tak łatwo ulegam wpływom innych ludzi? Czy to dlatego, że ciągle myślę o tym, co inni o mnie mówią lub myślą? Boję się ich reakcji, jeżeli powiem, w co naprawdę wierzę, lub jeżeli nie uczynię tego,

co oni czynią. Mogę wtedy stracić popularność wśród nich a może nawet zacząć mówić o mnie różne rzeczy pod moją nieobecność! Coś takiego nazywamy „bojaźnią przed ludźmi”. Jest ona zupełnym przeciwieństwem bojaźni Bożej i oddania się Jemu! Bojaźń przed ludźmi sprawia, że tak trudno jest oprzeć się ludzkiej presji.

II. Osądzić



1Gdy lud zauważył, że Mojżesz długo nie schodzi z góry[±], zebrał się wokół Aarona i zwrócił się do niego: „Zrób nam boga. Niech nas poprowadzi[±]. Bo nie wiemy, co się stało z tym Mojżeszem, który nas wyprowadził z Egiptu”. **2**Na to Aaron odpowiedział: „Zbierzcie złote kolczyki[±], które mają w uszach wasze żony, synowie i córki, i przynieście je do mnie”. **3**Wszyscy zaczęli więc zdejmować swoje złote kolczyki i przynosić je Aaronowi. **4**A on wziął od nich to złoto, obrobił je i wykonał^{*} z niego posąg cielca[±]. Wtedy lud zaczął mówić: „To jest twój Bóg, Izraelu, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej”[±]. (Wyjścia 32, 1-4)

Jehowa odpowiedział Mojżeszowi: „Będiesz dla faraona jak Bóg^{*}, a twój brat, Aaron, będzie twoim prorokiem[±]. **2**Masz mu powtarzać wszystko, co ci nakazę, natomiast Aaron, twój brat, będzie przekazywał to faraonowi i ten w końcu wypuści Izraelitów ze swojego kraju.[...] Mojżesz i Aaron przyszli więc do faraona i uczynili wszystko, co im nakazał Jehowa ([Wyjścia 7:1, 2, 16](#))

-Jakie dwa różne zachowania tego samego człowieka przedstawiają te teksty?

Brat Mojżesza, Aaron, co najmniej raz ustąpił pod presją. Uległ Izraelitom, którzy otoczyli go i zażądali, by uczynił im boga. Pomyśl tylko — Aaron wcześniej stanął twarzą w twarz z faraonem i śmiało przekazał mu orędzie Boże. Jednak pod naciskiem rodaków skapitulował. Najwyraźniej łatwiej mu było stawić czoła władcy Egiptu niż najbliższemu otoczeniu!

-W jaki sposób mogę przezwyciężyć bojaźń przed ludźmi i oprzeć się presji?

Aby pomóc ci przezwyciężyć presję grupy przedstawię ci 4 proste kroki

(Animator wskazuje, że również Pismo Święte wskazuje nam jak możemy przezwyciężyć bojaźń przed ludźmi i oprzeć się presji. Uczestnicy sięgają po Pismo Święte. Animator rozdaje fragmenty, po czym prowadzący spotkanie po przeczytaniu przez uczestników prowadzi rozważania przeczytanych fragmentów.)



Roztropny widzi niebezpieczeństwo i się kryje, ale niedoświadczeni idą dalej i ponoszą konsekwencje^{*}.(Przysłów 22:3).

1. Przewiduj - Często można się zorientować, że zanosz się na kłopotliwą sytuację. Na przykład dostrzegasz grupkę kolegów, którzy palą papierosy. Jakie jest prawdopodobieństwo, że zechcą cię poczęstować? Przewidując problem, będziesz mógł go uniknąć lub też stawić mu czoła.

Natomiast pokarm stały jest przeznaczony dla ludzi dojrzałych, którzy dzięki korzystaniu ze swojej zdolności myślenia^{*} nabrali wprawy w odróżnianiu tego, co właściwe, od tego, co niewłaściwe. (Hebrajczyków 5:14)

2. Pomyśl - Zadaj sobie pytanie: „Jeżeli ulegnę presji, to jak będę się z tym potem czuł?”. Owszem, możesz zyskać chwilową aprobatę rówieśników. Ale jak ocenisz swoje zachowanie z perspektywy czasu, gdy będziesz z rodzicami lub ze współchrześcijanami? Czy chcesz zabiegać o akceptację kolegów kosz-

tem uznania u Boga?

Powołuję dzisiaj niebo i ziemię na świadków przeciwko wam, że dałem wam do wyboru życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo[±]. Wybierzcie więc życie, a będziecie mogli żyć[±] — wy i wasi potomkowie[±]. (Powtórzonego Prawa 30:19).

3. Zadecyduj - Prędzej czy później każdy sługa Boży musi *wybrać* pomiędzy wiernością i związanymi z nią błogosławieństwami a nieposłuszeństwem i jego przykrymi następstwami. Ludzie tacy jak Józef, Hiob i Jezus podjęli słuszne decyzje, gdy tymczasem Kain, Ezaw czy Judasz dokonali złych wyborów. Teraz kolej na ciebie. Co ty zrobisz?

Człowiek cieszy się, gdy odpowie właściwie*[±],

a słowo wypowiedziane w stosownym momencie jest naprawdę dobre![±] (Przysłów15:23).

4. Działaj - Może myślisz, że to najtrudniejszy krok. Wcale nie! Jeżeli już zastanowiłeś się nad konsekwencjami i podjąłeś decyzję, *wyrażenie* swojego stanowiska może być zaskakująco proste — i dać powód do satysfakcji Nie martw się, nie musisz prawić kolegom kazań. Często wystarczy krótka, stanowcza odmowa.

-JAK RADZIĆ SOBIE Z DRWINAMI?

Jeżeli przyrównamy drwinę do piłeczki rzuconej w twoim kierunku, masz co najmniej trzy możliwości:

- **Chwyć piłeczkę.** („*Tak, macie rację, boję się*”. A potem krótko wyjaśnij, dlaczego).
- **Zrób unik.** Wyraź swoje stanowisko, ale nie rób z tego kwestii.
- **Odbij piłeczkę.** Powiedz, dlaczego czegoś nie robisz, a następnie odwołaj się do rozsądku kolegów. („*Myślałem, że jesteście mądrzejsi*”).

Praca w grupach: scenka z wykorzystaniem tych 3 opcji

-Czym jest asertywność?

Gdy zaglądamy do Ewangelii, to okazuje się, że Jezus stanowczo wzywa do asertywności: „Niech wasza mowa będzie: Tak-tak; nie-nie. A co nadto jest, od Złego pochodzi” (Mt 5, 37). On sam jest mistrzem asertywności. Przedstawia siebie, swoje myśli i pragnienia w sposób szczery i bezpośredni (por Łk 4, 21).

Oznacza ona zdolność szczerego, bezpośredniego wyrażania własnych myśli, pragnień, praw i potrzeb w sposób akceptowany społecznie, przyznając jednocześnie innym ludziom prawo do czynienia tego samego. Asertywność to zdolność „wpuszczania” drugiego człowieka do naszego niepowtarzalnego świata wewnętrznego, aby mógł on nas zrozumieć i uszanować, oraz aby mógł skorzystać z bogactwa naszej historii i naszej osobowości.

Nie zapominaj o Bogu!

Najważniejszy krok do tego, by oprzeć się presji ze strony innych ludzi, to podjęcie decyzji, by żyć tylko dla Boga: kochać Go i mieć bojaźń w sercu, by nie grzeszyć przeciwko Niemu.

1. Służyć tylko Bogu - Akceptacja innych ludzi może wydawać się bardzo ważna, ale pytanie brzmi, czy ja jestem akceptowany i szanowany przez Boga? Jeżeli moje postępowanie jest zależne od tego, co inni ludzie o mnie myślą, wtedy mogę stracić swoje połączenie z Bogiem oraz zdolność służenia Jemu i słuchania Jego głosu.
2. Ufność w Bogu - Bóg wzmacnia mnie, jeżeli mam serce, które pragnie żyć dla Niego.

Niech wasze życie będzie wolne od miłości do pieniędzy[±] i bądźcie zadowoleni z tego, co macie[±]. Bóg powiedział przecież: „Nigdy cię nie pozostawię i nigdy cię nie porzucę”[±]. 6 Możemy więc z pełnym przekonaniem^{*} mówić: „Jehowa^{*} mnie wspiera. Nie będę się bał. Co może mi zrobić człowiek?”[±]. (HEBRAJCZYKÓW, 13, 5-6)



III. Działać



Praca w grupach: W kilku osobowych grupach sprzedajcie plakat zatytułowany „Nie ulegaj presji! Bądź sobą!” który będzie miał zachęcić twoich rówieśników do działania według swojego rozumu

ZAPAMIĘTAJ! Gdy bronisz swojego stanowiska, pokazujesz, że masz kontrolę nad swoim życiem — nie pozwalasz, by kontrolowali je inni.

3. *Hasło spotkania*

Nie ulegaj presji! Bądź sobą!

4. *Piosenka spotkania*



„Nie chcę więcej by”

5. *Zadanie apostoelskie*

Przez tydzień w pacierzu módl się za swoich rówieśników którzy boją się powiedzieć nie.

6. *Modlitwa na zakończenie*



Panie Jezu, widząc źle postępujących, upominałeś ich osobiście, bo zależało Ci na świętości każdego człowieka. Pouczyłeś też swoich uczniów, jak mają to robić. Ty wiesz, że upomnienie braterskie nie jest łatwe ani do przyjęcia, ani do przekazania. Daj nam Twojego Ducha, abyśmy umieli je godnie przyjmować i z miłością ofiarować innym, bez poniżania czy wywyższania się. Uczyń też nasze serca wrażliwymi, wolnymi od obojętności i odważnymi, aby były gotowe reagować w każdej chwili, kiedy Ty tego pragniesz.

- „Chwała Ojcu, Synowi i Duchowi Świętemu”

- zgaszenie świecy: „Światło Chrystusa – niech pozostanie wśród nas i my bądźmy tym światłem. Amen”