

## Temat: Jak oprzeć się presji rówieśników?

a) **Cel dydaktyczny:** Odkrycie, że oparcie się presji rówieśników jest formą ewangelizacji we współczesnym świecie.

b) **Cel wychowawczy:** Umiejętność radzenia sobie z presją rówieśników.

**Pomoce:** Biblia, kamień, kawałek szarej plasteliny, kartka A3, marker

### Treść

#### 1. Wstęp - Modlitwa na rozpoczęcie spotkania

*Animator rozpoczyna spotkanie od znaku krzyża, zapalenia świecy i modlitwy do Ducha Świętego (znaną formułką lub własnymi słowami).*

Panie Jezu, dziękujemy Ci za to, że nas tutaj zebrałeś, pragniemy abyś był w centrum naszego Spotkania, prosimy Cię o Ducha Świętego, aby pomógł nam owocnie przeżyć to spotkanie: „Duchu Święty, który oświecasz...”

#### 2. Treść właściwa

##### I. Widzieć

*Animator zadaje pytanie całej grupie*

-Czym jest presja rówieśników?

*Gdy skończą się pomysły animator mówi*

Presję rówieśników można zobrazować w różny sposób:

*Animator trzyma w jednej ręce kamień, a w drugiej plastelinę przypominającą kamień. Najpierw ścisną kamień i nic się z nim nie dzieje, następnie ścisną plastelinę, na której pozostają ślady wgniecenia.*

Wyjaśnienie: Presja rówieśników to nacisk ze strony otoczenia. Kamień symbolizuje tych, którzy potrafią oprzeć się presji, natomiast plastelina tych, którzy jej ulegają. Podczas, gdy kamień pozostaje niezmienny, plastelina odkształca się w każdą stronę, zgodnie z upodobaniem tego, w czyich jest rękach.

Chciałabym podzielić was na 5 grup. Zadaniem każdej grupy jest przedstawić scenkę, której opis dostaniecie na kartce.

*(jedna osoba z grupy jest ofiarą presji, reszta grupy ma za zadanie wywierać na niej presję w podanych sytuacjach)*

Grupa I- grupa osób próbuje Cię przekonać do palenia papierosów

Grupa II- koleżanki mówią że coś im się podoba, czujesz presję by kupić to i zaimponować otoczeniu

Grupa III- koledzy próbują przekonać Cię do wypicia alkoholu na imprezie

Grupa IV- kilka osób zaczyna wyśmiewać się z pewnej osoby w klasie

Grupa V- Koledzy chcą, żebyś zrobił coś niebezpiecznego, coś co może zaszkodzić twojemu zdrowiu (np. przeskoczyć przez ostro zakończoną bramę)

*W każdej scenie animator mówi stop przed podjęciem wyboru przez ofiarę presji. (Powróci później do tej sceny pod koniec spotkania i pozwoli zdecydować tej osobie w oparciu o poznane sposoby radzenia sobie z presją).*

Jak widać na co dzień spotykamy się z presją. Każdy z nas doświadczył takich lub innych sposobów oddziaływania otoczenia. A więc dzisiaj spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytanie: **Jak oprzeć się presji rówieśników?**

##### II. Osądzić

A. Dlaczego ulegamy wpływom ?

Zastanówmy się teraz nad przyczyną ulegania wpływom.

-Dlaczego tak łatwo ulegamy presji?

*(szukamy akceptacji, poczucia własnej wartości, bo tak wygodniej, chcemy być lubiani- różne odpowiedzi uczestników).*

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na to pytanie na podstawie fragmentu z Pisma Świętego: „**A szedł za Jezusem Szymon Piotr razem z innym uczniem. Uczeń ten był znany arcykapłanowi i dlate-**

go wszedł za Jezusem na dziedziniec arcykapłana, podczas gdy Piotr zatrzymał się przed bramą na zewnątrz. Wszedł więc ów drugi uczeń, znany arcykapłanowi, pomówił z odźwierną i wprowadził Piotra do środka. A służąca odźwierną rzekła do Piotra: «Czy może i ty jesteś jednym spośród uczniów tego człowieka?» On odpowiedział: «Nie jestem». A ponieważ było zimno, strażnicy i słudzy rozpalwszy ognisko stali przy nim i grzali się. Wśród nich stał także Piotr i grzał się [przy ogniu].[...] A Szymon Piotr stał i grzał się [przy ogniu]. Powiedzieli wówczas do niego: «Czy i ty nie jesteś jednym z Jego uczniów?» On zaprzeczył mówiąc: «Nie jestem». Jeden ze sług arcykapłana, krewny tego, któremu Piotr odciął ucho, rzekł: «Czyż nie ciebie widziałem razem z Nim w ogrodzie?» Piotr znowu zaprzeczył i natychmiast kogut zapiał.” (J 18, 15-19, 25-28)

-Czego obawiał się Święty Piotr ? (śmierci, męki, rozpoznania przez ludzi)

B. Jakie są skutki poddania się i oparcia się presji rówieśników?

Animator trzyma na środku kartkę podzieloną na dwie części, na której zapisuje odpowiedzi uczestników. Jak widać poddawanie się presji niesie ze sobą o wiele poważniejsze skutki, choć z pozoru wydaje się lepszym rozwiązaniem.

C. Jak zatem przeciwstawić się presji?

- Akceptacja

To zazwyczaj chęć akceptacji ze strony rówieśników zmusza nas do postępowania według ich reguł. Najważniejszym krokiem aby się temu przeciwstawić jest zrozumienie że jest Ktoś, kto kocha nas pomimo wszystko– Bóg, który stworzył każdego z nas Swój obraz, wyjątkowego i niepowtarzalnego.

**„Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię” (Jr 1,5)**

Ważne też, aby znać własną wartość, ponieważ jesteście dziećmi Boga.

**„ Albowiem wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, są synami Bożymi.” (Rz 8,14)**

-Hierarchia wartości

Niech każdy zastanowi się co w waszym życiu zajmuje pierwsze miejsce w hierarchii wartości (*Iminuta cisy*). Jeżeli jest to Bóg, wiara to z pewnością chcecie postępować tak, aby wzrastać w miłości do Boga, jednocześnie odrzucając grzech.

Jeżeli Bóg jest na pierwszym miejscu, to łatwiej będzie oprzeć się presji, zrezygnować z czegoś co stoi niżej w hierarchii wartości.

**„Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem” (Mt 22, 37)**

- Unikanie złego towarzystwa

Pismo Święte ostrzega nas przed złym towarzystwem

**„ Nie zazdrość ludziom nieprawym, nie pragnij ich towarzystwa:**

**bo serce ich przemoc obmyśla, ich wargi mówią złośliwie.” (Prz 24, 1-2)**

-Modlitwa

Nawet jeśli staramy się stosować do powyższych, nieustannie zdarzają się sytuacje, w których musimy dochować wierności naszym wartościom. Warto wtedy zwrócić się z prośbą do Pana Boga. **„Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe” (Mt 26,41)**

D. Wybierając dobro stajemy się świadkami Chrystusa.

Pamiętajcie kamień, który symbolizował tych, którzy potrafią oprzeć się presji?

Nic się z nim nie stało, a mocno ściskany, czy nie pozostawił śladów na mojej ręce?

Skoro kamień może mieć wpływ na swoje otoczenie, to o ile my bardziej przez swoją postawę możemy



stać się świadkami Chrystusa „**Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie.**” (Mt 5,14-15)  
Przyznawanie się do Chrystusa jest współczesną formą ewangelizacji „**A powiadam wam: Kto się przyzna do Mnie wobec ludzi, przyzna się i Syn Człowieczy do niego wobec aniołów Bożych**” (Łk 12,8)



### III. Działać

Powracamy do scenek, które były na początku spotkania. Każda grupa zaczyna od momentu w którym był powiedziany ‘stop’. Ofiara presji ma za zadanie umiejętnie odmówić i stać się przy tym świadkiem Chrystusa.

Grupa I - (odmowa zapalenia – dowolny sposób, pomyślnie o tym, że poddanie się presji jest przeciwstawieniem się swoim wartościom, może szkodzić zdrowiu, świadomość, że uległość może nie wzbudzić szacunku lecz sprawić że będziemy postrzegani jako osoby, którymi łatwo kierować)

Grupa II – (walka z samym sobą, chęcią bycia lubianym, podziwianym, umiejętność bycia asertywnym, osoba nie musi niczego mówić do rówieśników, ale może wyjaśnić w jaki sposób radzi sobie z presją we własnej głowie)

Grupa III – (odmowa wypicia – dowolny sposób, można do tego stać się świadkiem Chrystusa tłumacząc, że robimy to ze względu na Niego, narażamy się na wyśmianie ale jednocześnie stajemy się wzorem odwagi)

Grupa IV – (nie stajemy się obojętni wobec krzywdy drugiego człowieka, możemy stanąć w obronie tej osoby np. tłumacząc że nikt z nas nie jest idealny, każdy ma wady, lub gdy oskarżenia są bezpodstawne, zwrócić uwagę, że nikt z nas nie zasługuje na takie traktowanie itp.)

Grupa V – (starć się unikać takiego towarzystwa, jednak gdy znajdziemy się w takiej sytuacji, lepiej za ryzykować utratą „przyjaciół” niż zdrowia- hierarchia wartości, można otwarcie przyznać że jest to niebezpieczne i nie warte ryzyka)

#### 3. *Hasło spotkania:*

„Wybierając dobro stajemy się świadkami Chrystusa.”

#### 4. *Piosenka spotkania*

„Serce wielkie nam daj”

#### 5. *Zadanie apostolskie*

Przez tydzień będę modlił się o dar męstwa, który uzdalnia do mężnego wyznawania wiary.

#### 6. *Modlitwa na zakończenie*

Modlitwa spontaniczna (dziękczynienia, przeproszenia, uwielbienia i prośby).

