Kiedy się boję, szukam pomocy

Wybory, odwaga i chrześcijańska nadzieja • J 11:32–36; Rz 8:18–26

Myśl przewodnia

Smutek i strach można wypowiedzieć. W trudnych chwilach szukamy bliskości i bezpiecznej pomocy.

Opowieść i opracowanie dla uczestnika

Każdemu bywa smutno. Czasem coś nas przestraszy, ktoś zachoruje albo zatęsknimy za bliską osobą. Możemy wtedy płakać i potrzebować przytulenia.

Biblia opowiada, że Jezus odwiedził swoich przyjaciół. Zobaczył, że są smutni. Ewangelista Jan napisał, że Jezus także zapłakał.

Kiedy ktoś płacze, możemy spokojnie przy nim być i zapytać, czy potrzebuje pomocy. Nikt nie musi udawać, że wszystko jest dobrze.

W Biblii czytamy, że Jezus płakał, gdy inni byli smutni. Każdy czasem płacze i może potrzebować przytulenia albo chwili ciszy. Możemy powiedzieć „jest mi trudno" i poprosić dorosłego o wsparcie. Dziecko ma prawo odmówić rozmowy o swoich uczuciach przed grupą.

Jeśli bardzo się boimy albo ktoś zrobił nam krzywdę, należy powiedzieć o tym zaufanemu dorosłemu. Bóg uczy nas troski, a ludzie mogą sobie pomagać.

Cele lekcji

• Wie, że płacz i lęk nie są czymś wstydliwym.

• Potrafi wskazać łagodne zachowanie wobec smutnej osoby.

• Umie wymienić zaufaną osobę dorosłą, do której można zwrócić się o pomoc.

• Potrafi odpowiedzieć: Czy wolno ci być smutnym?

Przebieg zajęć

Otwarcie i pytanie — 3 min

Przygotuj dwa ilustracyjne przykłady i rozpocznij spokojną rozmowę: Co zrobił Jezus, kiedy zobaczył smutek swoich przyjaciół? Pozwól odpowiedzieć wskazaniem obrazka, gestem lub w milczeniu.

Czytanie tekstu i kontekst — 6 min

Opowiedz własnymi słowami o fragmencie J 11:32–36; Rz 8:18–26. Jezus spotyka Marię i ludzi przeżywających żałobę po Łazarzu. Ewangelia mówi, że Jezus zapłakał. Paweł opisuje doświadczenie cierpienia i oczekiwanie przyszłego odnowienia. Biblia pokazuje miejsce dla łez, pytań i troskliwej obecności. Odczytaj krótki i odpowiedni dla wieku urywek z Biblii. Nie używaj scen przemocy ani katastrof do pobudzania emocji.

Rozmowa o znaczeniu — 4 min

Dopytaj o zachowanie bohaterów i jedną bezpieczną decyzję. Myśl do zapamiętania: Smutek i strach można wypowiedzieć. W trudnych chwilach szukamy bliskości i bezpiecznej pomocy. Porównuj przykłady fikcyjne, nie prosząc o zwierzenia rodzinne.

Ćwiczenie i praktyka — 6 min

Pokaż buźki wyrażające radość, smutek, zaskoczenie i lęk. Zaproś do wskazania uczucia fikcyjnej postaci. Miś zgubił swoją chustkę: dzieci wybierają troskliwą reakcję, na przykład spokojną rozmowę lub pomoc dorosłego. Nie żądaj osobistych opowieści. Dopuszczaj różne formy odpowiedzi, także milczenie. Nie wywieraj presji na ujawnianie osobistych doświadczeń. Dodatkowa wskazówka dla prowadzącego: Wybierz obrazki: proszę o obecność, chcę odpocząć, chcę porozmawiać.

Podsumowanie i rodzina — 3 min

Zapytaj: Co zrobił Jezus, kiedy zobaczył smutek swoich przyjaciół? Przypomnij myśl: Smutek i strach można wypowiedzieć. W trudnych chwilach szukamy bliskości i bezpiecznej pomocy. W domu można: Przeczytajcie krótki fragment J 11:33–36. Porozmawiajcie o tym, jak w waszym domu można poprosić o pocieszenie.

Pytania i propozycje odpowiedzi

Co zrobił Jezus, kiedy zobaczył smutek swoich przyjaciół?

Był poruszony i zapłakał.

Czy wolno płakać, kiedy nam smutno?

Tak. Jezus również płakał.

Co pomaga osobie smutnej?

Obecność, spokojne słowa i pomoc zaufanych ludzi.

Czy wolno ci być smutnym?

Tak. Smutek jest normalnym uczuciem.

Pomoce dydaktyczne

- Biblia w wybranym legalnie używanym przekładzie
- Karta pracy SM-G1-A-48
- kartki, tablica i przybory do rysowania
- obrazki lub bezpieczne rekwizyty

Wskazówki biblijne i wychowawcze

- Nie wiąż cierpienia automatycznie z małą wiarą, winą lub karą Bożą. Nie używaj tych zajęć do zbierania osobistych wyznań dzieci. Pokaż możliwość realnego wsparcia, również fachowego.
- Odczytaj najwyżej kilka zdań z wybranego fragmentu. Resztę opowiedz własnymi słowami i zakończ prostą czynnością. Unikaj sprawdzianów pamięci oraz trudnych scen.
- Nie wywieraj presji na osobiste zwierzenia. W razie kryzysu szukaj pomocy odpowiedzialnych dorosłych lub specjalistów.
- Jan 11 ukazuje realny smutek Jezusa i Jego bliskich. Nie traktuj łez jako braku wiary. Przy młodszych dzieciach skup się na obecności i trosce bez obrazowania śmierci.
- Rz 8:18–26 mówi o cierpieniu, wzdychaniu stworzenia, nadziei i słabości w modlitwie. Nie wolno przekładać obietnicy przyszłości na twierdzenie, że wszystkie problemy ustąpią natychmiast.
- Księga Hioba kwestionuje prostą zasadę, wedle której człowiek cierpi zawsze z powodu osobistej winy. W Hiob 42:7 Bóg gani wypowiedzi przyjaciół, choć uważali je za pobożne.

• Nie obiecuj dziecku szybkiego uzdrowienia ani nie tłumacz mu, że jego cierpienie zostało przez Boga zaplanowane jako kara. Zdarzenia wymagające opieki zdrowotnej kieruj do osób kompetentnych.

• Jeśli uczeń sygnalizuje zagrożenie, przemoc, poważny kryzys psychiczny lub myśli o samouszkodzeniu, prowadzący postępuje zgodnie ze standardami ochrony małoletnich i zapewnia realną pomoc; zajęcia religijne nie zastępują specjalistycznej opieki.

• Nie zachęcaj do publicznego opowiadania o własnych kryzysach ani nie obiecuj uzdrowienia. W razie potrzeby kieruj do specjalistów.

• J 11 i Rz 8 mówią o żałobie, cierpieniu i nadziei, nie wyjaśniają automatycznie przyczyn konkretnego wypadku lub choroby. Kierowanie do pomocy medycznej i psychologicznej bywa konieczne.

• RED. II: Nie wiąż cierpienia automatycznie z małą wiarą, winą lub karą Bożą. Nie używaj tych zajęć do zbierania osobistych wyznań dzieci. Pokaż możliwość realnego wsparcia, również fachowego.

• Teksty do porównania: J 11:32–36; Rz 8:18–26; Ps 13

Kontynuacja w domu

Zaproponujcie trzy życzliwe reakcje na smutek drugiej osoby.