**Formacja ludzko- chrześcijańska- WRZESIEŃ**

**Konspekt spotkania WMM**

**POZIOM A**

**TEMAT SPOTKANIA: *Jestem człowiekiem – jestem Bożym arcydziełem***

**FORMA: warsztatowo- medialna**

**CEL GŁÓWNY:**

* **Uświadomienie, że jestem wyjątkowy, bo stworzony przez Boga**

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

* kształtowanie umiejętności zauważania cech aprobowanych i nieakceptowanych społecznie
* poznanie pojęcia: etykietkowanie
* rozwijanie umiejętności dostrzegania pozytywnego i negatywnego myślenia na swój temat
* uświadomienie, że jestem Bożym arcydziełem – Bóg patrzy na mnie inaczej
* odkrywanie obiektywnej prawdy o sobie

**POMOCE:**

* Pismo Święte
* Film pt. „Jesteś wyjątkowy” Maxa Lucado (<https://www.youtube.com/watch?v=FGeoC6UXe2U>)
* Kartka i długopis dla każdego uczestnika spotkania
* Brystole lub szary papier do pracy w grupach
* Markery

**PRZEBIEG SPOTKANIA:**

1. **Modlitwa: 10 Różańca Świętego**
2. **Wprowadzenie do tematu:**

Animator może powiedzieć: na dzisiejszym spotkaniu chciałbym/chciałabym aby każdy z nas przypatrzył się sobie, spróbował wejść w swój wewnętrzny świat, w świat naszych pozytywnych i mniej pozytywnych cech, abyśmy zobaczyli, co nami kieruje. Poznawanie siebie w relacji z Bogiem, w Jego świetle jest kluczowe dla naszego rozwoju duchowego.

1. **Eksperyment:**

Proszę abyście wyjęli z toreb, plecaków lub kieszeni przedmioty, które zawsze nosicie przy sobie – portfel, telefon komórkowy oraz abyście przyjrzeli się temu, jak jesteście ubrani. Następnie animator zachęca uczestników do wyobrażenia sobie sytuacji, w której te przedmioty trafiają w ręce osoby lub osób, które chcą nas poznać, stworzyć z nami relacje. Prowadzący mówi: Zastanów się co te przedmioty, ich zawartość: dokumenty, zdjęcia, spis telefonów, historia kontaktów, treść SMS-ów, mówią o Tobie i Twoim życiu.

Przykłady: Osoba, która chce Ciebie poznać może się dowiedzieć o Tobie np.: co lubisz (karta na siłownię, karta stałego klienta w kinie itp.); kto jest dla Ciebie ważny (zdjęcia w portfelu, w komórce); gdzie mieszkasz i ile masz lat (dokumenty); jakie są numery telefonów do ważnych dla Ciebie osób itp.

Animator prosi, aby osoby uczestniczące w eksperymencie spisały swoje odczucia na temat: co przedmioty, które noszę przy sobie oraz rzeczy, które ubieram mówią o mnie innym? Co ja przez nie chcę powiedzieć innym o sobie, a co dzieje się poza moją świadomością?

Animator może podzielić grupę w pary, dla wymiany spostrzeżeń- co właściciel myśli na temat tego co przedmioty, które ma przy sobie mówią o nim, a jak to widzi druga osoba.

1. **Film:**

Animator mówi: Aby pomóc nam w lepszym poznaniu siebie obejrzymy piękny film pt. Jesteś wyjątkowy. Być może już go oglądaliście. Jednak proszę, abyście oglądając go zastanowili się i zanotowali sobie( na ile to możliwe) odpowiedzi na następujące pytania:

* Co wpływa na mój sposób myślenia o sobie?
* Co według mnie jest ważniejsze- to czy inni myślą o mnie dobrze, czy to w jaki sposób ja myślę o sobie? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi
* Jakie cechy są nieakceptowane społecznie?
* Jakie słowa słyszane od innych pozytywnie wpływają na moje myślenie na swój temat? A jakie źle na mnie działają?
* Co sprawia, że jesteśmy wolni od opinii innych na nasz temat? I co trzeba zrobić by było to trwałe?
* Co sprawia, że możemy poczuć się wyjątkowo?

1. **Wymiana myśli** ( w czasie dzielenia animator bazując na przykładzie głównego bohatera filmu może wyjaśnić członkom Wspólnoty czym jest etykietowanie: jest błędem myślenia, który zakłada duże uogólnienie w ocenie siebie albo innych. Etykietując stawiamy znak równości pomiędzy człowiekiem, a jego zachowaniem, pomijając jednocześnie kontekst sytuacyjny. Etykietowanie można inaczej nazwać szufladkowaniem np. nazwanie kogoś idiotą zakłada to, iż uważamy, że osoba tak nazwana ma obniżoną sprawność intelektualną. Przez takie zniekształcenie myślowe jesteśmy skłonni oceniać taką osobę negatywnie (pomimo jej usilnych starań, aby było inaczej). Warto powiedzieć młodzieży o tym, że ważne w szacunku do samego siebie jest to jak się do siebie odnosimy ( nasz wewnętrzny dialog z samym sobą). Jaka jest moja naturalna reakcja na niepowodzenie: jak wtedy sam do siebie się odnoszę? Czy jestem dla siebie surowy i nazywam siebie głupkiem, czy też potrafię dawać samemu sobie drugą szansę? Jeśli jestem dla siebie zbyt surowy w sytuacjach trudnych warto mi uciekać się do Boga w modlitwie prosząc Go o uzdrowienie mojego serca i oczu z negatywnego myślenia o sobie.
2. **Wspólne stworzenie plakatu ( dzielimy wspólnotę na kilka grup,**

**w zależności od ilości członków)**:

* pozytywnych i wzmacniających słów oraz negatywnych

i deprymujących słów (1 grupa),

* cechy nieakceptowane społecznie ( 2 grupa),
* co sprawia, że możemy poczuć się wyjątkowo ( wyszczególniając samopoczucie duchowe, psychiczne oraz fizyczne) ( 3 grupa)

Przedstawienie pracy w grupach, umiejscowienie plakatów w widocznym dla wszystkich miejscu. Zachęcenie Wspólnoty do wysyłania sobie pozytywnych, wzmacniających komunikatów.

1. **Pogadanka animatora:**

Niezależnie od tego, co my myślimy na swój temat: Bóg pragnie abyśmy zrozumieli i zaakceptowali, to jakimi nas uczynił. On się nie pomylił stwarzając nas.

U Niego nie ma nieudanych modeli. Każdy z nas został przez Boga stworzony zgodnie z tym, do czego nas przeznaczył. On zawsze patrzy na nas z miłością. Bo wszystko, co tworzy jest niepowtarzalne- każda ludzka istota, zwierzę, kwiatek, drzewo i każde źdźbło trawy. Niczego nie sklonował. Nawet identyczne bliźnięta mają swoją własną, niepowtarzalną indywidualność. To uświadamia nam, że nasza indywidualność to dar i to co z nim zrobimy, zależy od nas. I tak jak Leonardo da Vinci namalował tylko jedną Mona Lisę, a Beetoven skomponował tylko jedną V symfonię, tak Bóg stworzył tylko jedną wersję Ciebie. Ty nią jesteś! Ty jesteś jedynym „ Tobą”, którego stworzył. I jeśli nie jesteś sobą, nie ma Ciebie. Mamy tylko jedną szansę, żeby Cię zobaczyć. Możesz robić to, czego nikt inny nie może zrobić , w sposób, w jaki nikt nie potrafi. Jesteś kimś więcej niż przypadkowym połączeniem chromosomów i odziedziczonych cech, kimś więcej niż kolażem powstałym z innych pokoleń. Zostałeś stworzony w niepowtarzalny sposób.

1. Zadanie domowe:

Animator prosi, aby odpowiedzieć sobie w domu na jedno z poniżej postawionych pytań. Zaznacza, że chętne osoby będą mogły podzielić się ze Wspólnotą odpowiedzią na następnym spotkaniu:

* Co czujesz , wiedząc, że Bóg patrzy na Ciebie jak na swoje ARCYDZIEŁO?

Podziel się jakimś konkretnym wydarzeniem z przeszłości, które pomogło Ci się poczuć cennym i wartościowym lub też utrudniło postrzeganie siebie, jako Bożego ARCYDZIEŁA.

* Jakie mogą być dwa „ dobre czyny”, o których sądzisz, że Bóg chciałby uczynić przez Ciebie?

1. Modlitwa końcowa w oparciu o fragment Izajasz 43, 4

* Podziękowanie Panu Bogu za wszystko to co nas tworzy: za nasze ciało( lubiane i mniej lubiane jego części- można dać młodzieży chwilę ciszy i zachęcić do wypowiedzenia w duchu o czym myślą), za naszą osobowość, za nasze umiejętności, ale też za to nad czym trzeba nam pracować.
* Oddanie się Bogu przez ręce Niepokalanej w akcie oddania.

CZEŚĆ MARYI! CZEŚĆ NIEPOKALANEJ.