

KONSPEKT KATECHEZY
Szkoła Średnia
XXI Dzień Papieski – „Nie lękajcie się!”

Temat katechezy: Jak pokonać w życiu lęk?

I. Założenia edukacyjne

1. Cel katechezy - wymagania ogólne

- Ukazanie, że tylko głęboka relacja z Jezusem pozwala pokonać towarzyszące człowiekowi lęki.
- Kształtowanie postawy walki i pokonywania codziennych lęków.

2. Metody i techniki: burza mózgów, analiza nagrania i tekstu, analiza tekstu biblijnego, pogadanka, praca w grupach.

3. Środki dydaktyczne: Biblia, projektor i komputer, teksty z nauczaniem św. Jana Pawła II.

II. Przebieg katechezy

0. Modlitwa:

K: Prośmy o światło Ducha Świętego na czas dzisiejszej katechezy modlitwą, którą od dzieciństwa modlił się św. Jan Paweł II:

Duchu Święty, proszę Cię o dar mądrości do lepszego poznawania Ciebie i Twoich doskonałości Bożych, o dar rozumu do lepszego zrozumienia ducha tajemnic wiary świętej, o dar umiejętności, abym w życiu kierował się zasadami tejże wiary, o dar rady, abym we wszystkim u Ciebie szukał rady i u Ciebie ją zawsze znajdował, o dar męstwa, aby żadna bojaźń ani względy ziemskie nie mogły mnie od Ciebie oderwać, o dar pobożności, abym zawsze służył Twojemu Majestatowi z synowską miłością, o dar bojaźni Bożej, abym lękał się grzechu, który Ciebie, o Boże, obraża. Amen.

1. Sytuacja egzystencjalna

K: Za chwilę otrzymacie kartki. Proszę, abyście wypisali na nich trzy rzeczy, których boją się ludzie. Pomyślcie przez chwilę i zapiszcie odpowiedzi.

Uczniowie pracują przez dwie minuty. Następnie zbiera kartki. Prosi jednego z uczniów o pomoc w zapisaniu sytuacji lekowych na tablicy. Uwaga! Zapisane wyniki burzy mózgów będą musiały być widoczne przez całą katechezę. Przy powtarzających się źródłach lęku katecheta stawia kreski.

Katecheta podsumowuje wypowiedzi uczniów. Odnosząc się do najczęściej pojawiających się źródeł lęku stawia pytania.

K. Dlaczego ludzie odczuwają lęk przed ... (np. śmiercią, maturą)?

Katecheta podsumowuje wypowiedzi uczniów. Następnie przedstawia problem katechezy.

POSTAWIENIE PROBLEMU: Lęk towarzyszy nam nieustannie w życiu. Dziś podczas katechezy zastanowimy się jak możemy pokonać w naszym życiu lęk?

Zapis tematu: Jak pokonać w życiu lęk?

2. Treść orędzia zbawczego

Katecheta przygotowuje uczestników do analizy nagrania/tekstu. Z uwagi na to, że nagranie jest z napisami katecheta może wybrany fragment homilii rozdać uczniom.

K: Zapewne nie raz widzieliśmy nagranie ukazujące moment ogłoszenia wyboru Karola Wojtyły na papieża. Dziś wysłuchamy fragmentu homilii z Mszy Świętej inaugurującej pontyfikat, którą św. Jan Paweł II odprawił 22 października 1978 r. na Placu św. Piotra w Rzymie. Posłuchajcie jaką odpowiedź na problem naszej katechezy daje św. Jan Paweł II.

Katecheta rozdaje teksty, a następnie włącza nagranie.

<https://youtu.be/1Tsja96Elbs?t=530> (czas od 8:50 do 11:00)

Analizowany fragment homilii:

Bracia i Siostry, nie bójcie się przygarnąć Chrystusa i przyjąć Jego władzę, pomóżcie Papieżowi i wszystkim tym, którzy pragną służyć Chrystusowi, służyć człowiekowi i całej ludzkości. Nie lękajcie się, otwórzcie, otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi! Dla Jego zbawczej władzy otwórzcie granice państw, systemów ekonomicznych i politycznych, szerokie dziedziny kultury, cywilizacji, rozwoju! Nie lękajcie się! Chrystus wie, co nosi w swoim wnętrzu człowiek. On jeden to wie!

Dzisiaj często człowiek nie wie, co kryje się w jego wnętrzu, w głębokości jego duszy i serca. Tak często niepewny sensu życia na tej ziemi i ogarnięty zwątpieniem, które zamienia się w rozpacz. Pozwólcie więc, proszę was, błagam was z pokorą i zaufaniem! Pozwólcie Chrystusowi mówić do człowieka! On jeden ma słowa życia, tak, życia wiecznego.

Katecheta zadaje uczniom pytania.

- Jaką odpowiedź na lęki człowieka wskazuje św. Jan Paweł II?
- Dlaczego Chrystus jest odpowiedzią na lęki, które przeżywa człowiek?
- Jakie sfery życia papież zachęca, aby oddać Chrystusowi?
- Spróbujcie teraz zestawić wymienione przez was lęki oraz obszary na które wskazuje papież, ze szczególnym uwzględnieniem poczucia sensu życia.

Katecheta zbiera i podsumowuje wypowiedzi uczniów. Następnie zaprasza uczniów do analizy tekstu biblijnego.

K: Posłuchajcie wydarzenia z życia św. Piotra, które opisał św. Mateusz. Na jego podstawie zobaczymy jak można pokonać w swoim życiu lęk.

Katecheta lub wyznaczony uczeń odczytują tekst - Mt 14,22-33. Następnie katecheta wraz z uczniami prowadzi jego analizę.

K: Pytania:

- Opiszcie własnymi słowami co działo się w usłyszanej przed chwilą historii.
- Dlaczego Piotr zaczyna tonąć? *Uwaga! Katecheta zwraca uwagę na dwa aspekty. Po pierwsze, że Piotr odwraca wzrok od Jezusa, a po drugie boi się fal. Katecheta tak prowadzi dialog z uczniami, aby doprowadzić ich do powyższych stwierdzeń.*

Katecheta podsumowuje wypowiedzi uczniów.

K: Na podstawie historii Piotra możemy odkryć dwie nierozłączne wskazówki do walki z lękiem w swoim życiu. Po pierwsze jest to głęboka relacja z Jezusem. Teraz obejrzyjcie film i zobaczcie jak wiara pomaga nam zmienić patrzenie na życie, a szczególnie na lęk, którego doświadczamy.

Nagranie: <https://youtu.be/0aBL5Q8VmgU>

Katecheta kontynuuje

K: Wobec każdej sytuacji trzeba wracać do myśli, że Bóg chce mojego szczęścia i jeżeli idę za Nim i z Nim – nie muszę niczego się bać. Bóg zna twoją historię życia i liczy się z twoimi uczuciami – wie co przeżywasz i chce ci pomóc pokonać strach – potrzeba tylko jednego – przyjść do Niego ze swoim strachem. Mogę to zrobić w modlitwie, czytając Słowo Boże, dzieląc się tym z Nim w sakramencie pokuty lub gdy przyjmuję Go w Komunii Świętej. W końcu stawa On na naszej drodze ludzi, którzy pomogą nam i dzięki nim staniemy się lepsi.

Następnie katecheta kontynuuje podsumowanie:

K: Piotr przestraszył się fal, choć był rybakiem. Niejedną burzę już zapewne przeżył. Kluczem do pokonania lęku jest więc zmiana patrzenia na sytuację, która go wywołuje. Oto kilka wskazówek jak to zrobić:

Katecheta może je wyświetlić lub zapisać na planszy w postaci hasła, które następnie skomentuje.

- Lęk jest częścią naszego życia, ale my cali nie jesteśmy lękiem. Lęk może nas pokonać, gdy się mu poddamy. Możemy także spojrzeć na sytuację, która nas przeraża jako na wyzwanie, z którym trzeba się zmierzyć. Lęk można pokonać!
- Nazwij myśli, które nasuwają ci się automatycznie wobec sytuacji lękowej i znajdź alternatywne dla nich.
- Każdy człowiek ma prawo do błędów, ale znów są one tylko częścią naszego życia – całe nasze życie nie jest błędem. Naszą słabość możemy przekuć w zwycięstwo – wyciągając wnioski z poniesionej porażki.

- Moje życie ma wyjątkową wartość - nikt mi nie może jej odebrać. Może zmienić tylko moje poczucie wartości – poprzez relacje czy opinię innych ludzi.
- Jeśli ktoś mówi Ci, że robisz coś źle to może on robi źle, a nie ty.

3. Aktualizacja odkrytej prawdy

Katecheta dzieli klasę na grupy pięcioosobowe. Każdej z grup zostaje przydzielona jedna sytuacja lękowa, która najczęściej była wymieniana przez uczniów na początku katechezy. Katecheta tłumaczy treść zadania.

K: Spróbujcie w grupach zastanowić się jak w przezwyciężeniu lęku wynikającego z danej sytuacji może pomóc wiara. Następnie zastanówcie się jak można zmienić swoje myślenie dotyczące sytuacji lękowej. Zwróćcie uwagę szczególnie na nazwanie myśli, które mogą pojawić się, gdy pojawia się lęk i znajdź do nich alternatywne. Postaw sytuację lękową jako wyzwanie, które trzeba pokonać – poszukaj rozwiązania.

Uczniowie przez wyznaczony czas pracują samodzielnie, a następnie prezentują owoce swojej pracy.

K: Lęk był, jest i będzie częścią naszego życia. Do końca życia się od niego nie uwolnimy. Pytanie jednak co z nim zrobimy. Możemy dać się mu sparaliżować i w ten sposób pozbawić się szczęścia. Możemy także stawić mu czoła mając świadomość, że jest z nami Jezus. Starając się jednocześnie zmienić nasze podejście do sytuacji, która dotąd napawała nas lękiem.

4. Zapis do zeszytu – notatka:

Św. Jan Paweł II 7 maja 2001 r. w Damaszku tak mówił do młodych: Droga młodzieży, życie w okresie, gdy mnożą się pytania i wątpliwości, ale Chrystus wzywa was i sprawia, że pragniecie uczynić ze swego życia coś wielkiego i pięknego, że chcecie dążyć do ideału, że nie godzicie się, aby zawładnęła wami miernota, że macie odwagę działać cierpliwie i wytrwale. Aby odpowiedzieć na to wezwanie, starajcie się zawsze zachowywać bliską więź z Panem życia, trwając wiernie w Jego obecności przez modlitwę, poznawanie Pisma, uczestnictwo w Eucharystii i przystępowanie do sakramentu pojednania.

5. Praca domowa

Uczniowie wybierają jedną z sytuacji wymienionych podczas katechezy i sami próbują opisać jak pokonać związany z nią lęk.

6. Modlitwa

Pomyślcie o sytuacjach, które napełniają nas lękiem zawierzmy je Chrystusowi przez ręce Maryi. *Pod Twoją obronę...*

Autor: ks. dr Łukasz Nycz, Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia”