



Materiały formacyjne dla Wolontariuszy Caritas

Program dla prowadzącego wersja zdalna

Temat: SMAK ZWYCIĘSTWA 😊

Autorka: s. Beata Zawiślak USJK

Zagadnienia: Wielki Post czasem spotkania z Bogiem i drugim człowiekiem. Wspólnota. Jałmużna. Wolontariat.

Cele spotkania:

- Wielki Post jako czas niezwykły.
- Wolontariat, jako szansa na spotkanie drugiego człowieka.
- Jałmużna - dar z serca.
- Postanowienia wielkopostne.

Czas: 45 min

Wiek uczestników: Spotkanie może być przeprowadzone dla dzieci młodszych i młodzieży.

Materiały do przygotowania:

Do przeprowadzenia spotkania potrzebne ci będą:

- Pismo Święte.
- Encyklika Laudato si'.
- Sól, świeca.
- Planer.
- Pianki *marshmallow* 😊





Materiały formacyjne dla Wolontariuszy Caritas

Program dla prowadzącego wersja zdalna

Scenariusz spotkania

Integracja 5 min	<p>Przywitaj się i poproś uczestników o dokończenie zdania: Mam na imięi jestem na spotkaniu, ponieważ... Zaczynij pierwszy modelując wypowiedzi: Mam na imię Marta i jestem na spotkaniu, ponieważ dobrze być we wspólnocie 😊</p> <p>(jeśli uczestnicy mają połączenie głosowe - mówią, jeśli korzystają tylko z komunikatora - piszą).</p> <p>Gdy wszystkie osoby się przywitają, powiedz, że bardzo się cieszysz z dzisiejszego spotkania i z każdej osoby na nim obecnej.</p>
Wprowadzenie 5 min	<p>„Wy jesteście solą ziemi...” (Mt 5,13)</p> <p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 1 Przedstaw temat i cel spotkania. Temat: SMAK ZWYCIĘSTWA Cel: Wielki Post jako czas niezwykłego spotkania.</p> <p>Zapał świece i poproś kogoś o odczytanie ewangelii Mt 5,13-16.</p> <p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 2.</p> <p>Jezus dziś mówi do nas: „Wy jesteście solą ziemi”. Zatrzymajmy się przez chwilę przy soli. Jeśli macie sól przy sobie to spróbujcie ją polizać - sama w sobie nie jest w sumie smaczna, ale jako dodatek do potrawy podnosi walory smakowe. My razem mamy zmieniać smak tego świata - wolontariat jest właśnie takim dodatkiem do świata, który czyni go piękniejszym i sprawia, że życie ma smak zwycięstwa.</p> <p>Zweryfikuj ich rozumienie uczestników, np. poproś chętną osobę o dokonanie parafrazy, (jak swoimi słowami rozumieją cel spotkania np. Dowiemy się).</p>
Wprowadzenie i odwołanie się do własnych doświadczeń.	<p>Właśnie rozpoczęliśmy Wielki Post i zastanowimy się co zrobić, by miał on smak zwycięstwa.</p> <p>Zaproś uczniów do obejrzenia filmu: https://www.youtube.com/watch?v=y5DzAtMlgXc</p>





Materiały formacyjne dla Wolontariuszy Caritas

Program dla prowadzącego wersja zdalna

<p>Dzielenie się odczuciami, przemyśleniami i wrażeniami.</p> <p>5 min</p>	<p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 3.</p> <p>Skomentuj: Test pianki = SMAK ZWYCIĘSTWA</p> <p>W latach sześćdziesiątych Walter Mischel przeprowadził ciekawy eksperyment, nazywany „testem pianki” (<i>marshmallow test</i>). Każdemu dziecku dawał słodką piankę i przedstawiał propozycję - jeżeli wstrzymają się ze zjedzeniem pianki i poczekają na jego powrót, dostaną jeszcze jedną. Po czym wychodził i zostawiał na chwilę dziecko sam na sam z kuszącym smakołykiem. Jak zareagowały dzieci? Niektóre z nich zdołały oprzeć się pokusie, inne wołały zjeść piankę natychmiast. Procentowo wyglądało to mniej więcej tak, że 30% dzieci wstrzymało się ze zjedzeniem i było w stanie czekać 15 minut, by otrzymać drugą piankę. Jednak najciekawsze w tym eksperymencie było to, że badacz po kilkunastu latach sprawdził, jak potoczyły się losy każdego z uczestników. Okazało się, że między tymi, którzy byli w stanie opóźnić nagrodę - gratyfikację, a tymi, którzy zjedli piankę od razu istnieje sporo różnic. Pierwsza grupa miała lepsze wyniki w nauce i ogólnie lepiej funkcjonowała (lepiej radziła sobie ze stresem i emocjami, nie sprawiała problemów wychowawczych). Co oznaczają wyniki tego eksperymentu? Czy na podstawie tego, czy jako dziecko potrafimy oprzeć się pokusie, opóźnić nagrodę - gratyfikację by później więcej zyskać, możemy przewidzieć jak dana osoba będzie funkcjonować w życiu? Eksperyment pokazuje, że po części tak jest – zdolność do samokontroli i zrezygnowania z natychmiastowej przyjemności jest cechą, która warunkuje lepsze funkcjonowanie. Nie jest to jednak tak prosta zależność, decyzja o odroczeniu przyjemności nie musi wynikać tylko z różnic w samokontroli, ale i z przekonań na temat przewidywalności świata, zaufania do innych, wiarygodności osoby składającej propozycję. Niemniej jednak nie sposób zaprzeczyć, że umiejętność samokontroli, wychodzenia myślami poza „tu i teraz”, większa orientacja na przyszłość, ma bardzo duży wpływ na wiele aspektów naszego funkcjonowania.</p>
<p>10 min</p>	<p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 4.</p> <p>Właśnie jesteśmy na początku Wielkiego Postu i może on mieć smak zwycięstwa, jeśli uda nam się fajnie go przeżyć, – jako spotkanie z Bogiem i drugim człowiekiem. To jest czas naszego ćwiczenia serca, nie tylko</p>



Materiały formacyjne dla Wolontariuszy Caritas

Program dla prowadzącego wersja zdalna

	<p>rezygnacją z czegoś, ale może właśnie próbą podjęcia wyzwania, które może mnie kosztować, jednak przynosi wielką radość.</p> <p>W Wielkim Poście trochę zapomnianym słowem jest też jałmużna, chociaż chyba każdy wolontariusz doskonale zna, to słowo i wie o co chodzi.</p> <p>Poproś, by osoby uczestniczące w spotkaniu powiedziały, z czym im się to kojarzy. A następnie przeczytaj lub opowiedz:</p> <p>OPOWIADANIE Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 5.</p> <p>W pewnym miasteczku ludzie od wielu lat mieli bardzo ciekawy zwyczaj: w Środę Popielcową wystawiali przed dom wszystkie niepotrzebne rzeczy, to co nagromadzili przez cały rok, a zupełnie nie było im to konieczne do życia. Chcieli w ten sposób pozbyć się „ciężarów serca”. Idąc tego dnia przez miasteczko można było dostrzec wiele ciekawych przedmiotów: eleganckie buty, modne torebki, stosy książek, setki pudełek i pudełeczek, które nawet nie były otwarte... To wszystko stało tak przed ich domami i czekało na nowych właścicieli – jeśli ktoś stwierdził, że to może się jemu właśnie teraz przydać mógł zabrać do swojego domu. Jednak najpiękniejszą chwilą dnia dla każdego mieszkańca tego miasteczka nie było ta, gdy brali sobie coś do swojego domu, ale ta, gdy wynosili swoje skarby z własnych domów.</p> <p>To może być dobre rozwiązanie na Wielki Post – przejrzeć swoje „skarby” i podzielić się z tym, którzy ich bardziej potrzebują.</p> <p>A co na to papież Franciszek?</p> <p><i>„Można mieć niewiele, a żyć intensywnie, zwłaszcza gdy jesteśmy w stanie odkryć inne przyjemności i odnajdywać satysfakcję w braterskich spotkaniach, usługiwaniu, w realizowaniu swoich charyzmatów, w muzyce i sztuce, w kontakcie z naturą, w modlitwie.” LS 223</i></p>
<p>Pogłębienie refleksji</p> <p>5 min</p>	<p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 6.</p> <p>Papież w encyklice <i>Laudato si'</i> przypomina, jak ważne są relacje z innymi, to bardzo wpisuje się w przeżywanie wielkiego postu. Niech to właśnie będzie czas zwrócenia uwagi na nasze spotkania. Zwłaszcza teraz jest wiele osób opuszczonych, samotnych, które tak naprawdę potrzebują niewiele – czasami tylko wypicie z kimś herbaty.</p> <p>Porozmawiajcie o tym, jak dobrze wykorzystać ten czas, jakie widzicie potrzeby, jakie trudności w spotkaniach z innymi.</p>





Materiały formacyjne dla Wolontariuszy Caritas

Program dla prowadzącego wersja zdalna

Ćwiczenie i praca twórcza 10 min	<p>Zaplanuj sobie Wielki Post</p> <p>Planer wielkopostny – wpisz swoje plany na cały wielki post, jeśli już trwa, to zacznij tu, gdzie dziś jesteś. Możesz sobie coś wpisać, nakleić – forma dowolna. Niech to będzie dla Ciebie taka mała przypominajka o podjętych wyzwaniach.</p>
Zakończenie 5 min	<p>Udostępnij uczestnikom ekran z wyświetlonym slajdem 7.</p> <p>Jeśli spotkanie odbywa się na żywo możesz uczestników poczęstować piankami <i>marshmallow</i></p> <p>Modlitwa na zakończenie: Pójdę za Tobą - Owca https://www.youtube.com/watch?v=JBt34K9M1ug</p>