

Cz. V

**Dodatek metodyczny
do książki**

„Kochać – łatwo powiedzieć...”

*dla kapłanów i doradców rodzinnych
prowadzących katechezę przedślubną
w poradni życia rodzinnego*

Przemyśl 2000

Zawartość:

I. Uwagi organizacyjno-metodyczne

II. Ćwiczenia aktywizujące

1. Ćwiczenie: Moje wartości (I)
2. Ćwiczenie: Moje wartości (II)
3. Ćwiczenie: Ideały
4. Ćwiczenie: Źródła szczęścia
5. Ćwiczenie: Cenne cechy charakteru
6. Ćwiczenie: Znaczenie i wpływ rodziny,
z której pochodzę (ankieta)
7. Ćwiczenie: Co kształtuje moją religijność?
8. Ćwiczenie: Miłość i pożądanie
9. Ćwiczenie: Postawa wobec swobody seksualnej
10. Ćwiczenie: Postawa wobec współżycia seksualnego
przed ślubem
11. Ćwiczenie: Nastawienie do seksualności
12. Ćwiczenie: Czy znamy się dostatecznie?
13. Ćwiczenie: Ocena siebie i narzeczonej(go)
14. Ćwiczenie: Uzgadnianie wartości
15. Ćwiczenie: Wspólne działanie
16. Ćwiczenie: Jaki jest twój stosunek do kłótni?
17. Ćwiczenie: Budowanie wspólnego domu
18. Ćwiczenie: Absolutnie idealna metoda regulacji poczęć
19. Ćwiczenie: Wybór metody oznaką dojrzałości
20. Ćwiczenie: Jakie będzie nasze małżeństwo

III. Skrócone konspekty katechez

- Konspekt I: Sakrament małżeństwa: znaczenie i wartość
Konspekt II: Miłość narzeczeńska, małżeńska, i rodzicielska
Konspekt III: Etyczne aspekty w miłości małżeńskiej
Konspekt IV: Kultura pożycia małżeńskiego
Konspekt V: Rodzina w służbie życiu
Konspekt VI: Znamiona śmierci w rodzinie

I. Uwagi organizacyjno-metodyczne

Etap bezpośredniego przygotowania do małżeństwa, zwany katechezą przedślubną, ze względu na swoją jedyność i niepowtarzalność, pozostawia niezatarte wrażenie w psychice i pamięci narzeczonych. Jest to bowiem dla nich czas i wydarzenie szczególne – podjęcie życiowej decyzji o założeniu trwałej wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej. Wagę tego wydarzenia podkreśla mocno zakorzeniona tradycja uroczystości weselnej, akcentującej, najczęściej wystawną ucztą i zabawą, rangę zawartego przymierza małżeńskiego.

Nie mniej, okres bezpośrednio poprzedzający uroczystości zaślubin i wesela, najczęściej przybiera charakter poważnych przemyśleń, ważenia decyzji, podejmowania wyborów. Choć nie wszyscy młodzi, decydujący się na małżeństwo, w pełni zdają sobie sprawę z zamierzonego aktu lub nieodpowiedzialnie przygotowują się do nowej drogi życiowej, to jednak tym bardziej posługa sakramentalna Kościoła, dotycząca zawarcia małżeństwa, musi być świadczona z optymalną troską, w klimacie świadectwa wiary, w formie kompetentnej katechezy i wiedzy antropologicznej. Równie ważny jak sam ślub jest okres właściwego przygotowania do podjęcia świadomej decyzji o założeniu rodziny.

Od prowadzących katechezę przedślubną, tak kapłanów jak i doradców w poradniach rodzinnych lub innych specjalistów, oczekuje się zatem postawy świadectwa wiary, bardzo rzetelnej wiedzy i umiejętności metodycznych, tak aby młodzi ludzie, nawet ci najbardziej zaniedbani duchowo, mogli dostatecznie przygotować się do tego najważniejszego momentu w ich życiu. W tym celu niniejszy dodatek metodyczny zbiera i przedstawia najważniejsze zasady, którymi winni kierować się formatorzy w pracy z narzeczonymi.

1. Książka „*Kochać – łatwo powiedzieć...*” stanowi zbiór kilku najważniejszych tematów, opracowanych w formie wielkich syntez, dotyczących podstawowej treści wiary i wiedzy, jaką młodzi winni posiadać na progu małżeństwa. Streszcza w sobie, pod względem treściowym, program katechezy przedmałżeńskiej z okresu przygotowania bliższego. Stanowi zatem rolę przewodnika na drugim etapie przygotowania do małżeństwa w Archidiecezji Przemyskiej. Jest też przypomnieniem tychże treści dla małżonków trwających już w związku małżeńskim.
2. Książka nie jest podręcznikiem metodycznym, zawierającym gotowe konspekty do prowadzenia katechezy przedślubnej, natomiast jest przewodnikiem po treści, którą należy przekazać podczas spotkań z narzeczonymi. Jej tematykę wyznaczyły wskazania dokumentów Kościoła, zwłaszcza dotyczących przygotowania do małżeństwa (*Kodeks Prawa Kanonicznego, Familiaris Consortio, Instrukcje Episkopatu Polski*), nauczanie Ojca Świętego Jana Pawła II oraz wskazania Synodu Archidiecezji Przemyskiej. Obejmują zatem 3 podstawowe zagadnienia: teologię sakramentu małżeństwa, etykę życia małżeńskiego oraz odpowiedzialne rodzicielstwo i wychowanie.
3. W trakcie realizacji ww. programu formacyjnego należy zadbać o przekaz nie tylko samej wiedzy. Młodzież trafiająca do poradni życia rodzinnego będzie reprezentować zróżnicowany poziom religijny: od postaw uformowanych zaangażowaniem w grupach apostołskich po zachowania i styl obojętności, ignorancji, bądź nawet sprzeciwu wobec nauki Ewangelii i Kościoła. Dlatego klimat wiary i miłości ewangelicznej jest zadaniem priorytetowym w posłudze poradni.
4. W podręczniku znajdziemy siedem opracowanych tematów, ułożonych według kolejności ich realizacji i logiki

metodologicznej. Ostatni, siódmy temat, zatytułowany „*Dialog miłości*”, ma charakter podsumowania w formie analizy treści obrzędów zawarcia małżeństwa. Z poszczególnych części tej analizy można korzystać kolejno podczas każdego spotkania.

5. Do każdego tematu dołączono stosowne teksty biblijne i fragmenty dokumentów nauczania Kościoła z zakresu omawianej problematyki, a także wybrane utwory poetyckie. Umiejętne korzystanie z nich wzbogaci przekaz treściowy. Podobną rolę może spełniać dodatek z piosenką religijną – do odtwarzania lub wspólnego śpiewu. Ułatwieniem dla przeprowadzenia katechezy z pewnością będzie przykładowy plan każdego spotkania, zamieszczony w formie skróconego konspektu.
6. Kapłani i doradcy prowadzący katechezę przedślubną winni uzgodnić metodykę prowadzenia spotkań, tak aby nie powtarzać tych samych np. dynamik lub form aktywizujących, ale uzupełniać się nawzajem, tak pod względem treści jak i metody.
7. Należy pamiętać i respektować zasadę stosowania miesięcznych odległości pomiędzy poszczególnymi spotkaniami ogólnymi, tj. katechezami kapłana i doradcy. Wynika to z racji podwójnej: 1° każde spotkanie wyznacza pewne zadania teoretyczne, jak pogłębienie treści, rozmowy i dyskusje narzeczonych, modlitwę i przemyślenie, a także 2° domaga się zastosowania praktycznego pewnych elementów diagnozowania płodności, co, oczywiście, zdeterminowane jest miesięcznym rytmem płodności kobiety.
8. W przypadku „krótkiego czasu”, w jakim narzeczeni chcieliby otrzymać zaświadczenie z poradni, bez względu na motywy ich oczekiwań, nie można wydawać zaświadczenia o odbytej katechezie przedślubnej. Takie zaświadczenie wydaje się

jedynie po ukończeniu całego przygotowania, czyli po co najmniej trzech spotkaniach ogólnych na wspólnej katechezie i po co najmniej dwóch spotkaniach każdej pary narzeczonych z doradcą życia rodzinnego.

9. Na zakończenie całego cyklu katechezy przedślubnej wskazane jest zorganizowanie dnia skupienia, podczas którego należy przewidzieć konferencję ascetyczną, podsumowującą treść katechez, czas na modlitwę adoracyjną i rachunek sumienia, spowiedź, rozdanie zaświadczeń, jakąś formę „agapy”. Dzień skupienia może obejmować większy rejon niż parafia, np. dekanat – w takim przypadku odpowiedzialnym za zorganizowanie dnia skupienia jest dekanalny duszpasterz rodzin.
10. Zawarte w tej książce teksty stanowią owoc kilkuletniej współpracy z psychologami i doradcami życia rodzinnego, którzy chętnie i odpowiedzialnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami i przemyśleniami. Wszystkim współpracownikom, zarówno aktualnie jak i w przeszłości posługującym w duszpasterstwie rodzin serdeczne podziękowanie składa

Redaktor

II. Ćwiczenia aktywizujące

Tak zwane ćwiczenia aktywizujące, jak sama nazwa wskazuje, mają na celu wywołać aktywną postawę podczas procesu formacji narzeczonych w spotkaniach z duszpasterzami i doradcami.

Uczestnicy katechezy przedślubnej reprezentują różne typy osobowościowe, różny poziom religijny, a więc zróżnicowane nastawienie do podawanych treści z zakresu prawd wiary i moralności. W niektórych przypadkach nie potrafi „dotrzeć” zablokowanego serca nawet najlepszy metodyk czy psycholog. Pozostaje tylko wówczas modlitwa. Jednak prowadzący katechezę winien mieć przekonanie, że wyczerpał wszystkie znane i sprawdzone możliwości, jakimi winien się posłużyć podczas spotkania.

Nie wystarczy tylko wygłosić naukę, ale trzeba to uczynić w odpowiedniej formie. W dobie multimedialnych form oddziaływań na psychikę ludzką, przy profesjonalnym posługiwaniu się, np. w mediach, różnymi psycho- i socjotechnikami, głoszenie Dobrej Nowiny nie może opierać się tylko na tradycyjnym przekazie werbalnym. Owszem, łaska towarzysząca głoszeniu słowa Bożego, jest skuteczniejsza niż wszystkie techniki, ale Pan Bóg poddaje ją współpracy z ludzką naturą. Jak pokazują liczne badania, pamięć ludzka zachowuje tylko od 5 do 10% treści, przekazanej w formie wykładu, a najwięcej, bo aż ok. 70% treści pozostaje po uczestnictwie aktywnym.

Trzeba więc zawsze dobrze przygotować się do spotkań. Pomoc do treści podręcznika stanowić mogą zarówno szkice konspektów jak i poniżej zamieszczone ćwiczenia aktywizujące. Ale należy uwzględnić kilka zasad ich stosowania.

1. Należy pamiętać, że ćwiczenia zawsze winny pełnić **rolę pomocniczą** w prowadzonym spotkaniu. Oczywiście, najważniejszą jest treść, głoszonej katechezy czy konferencji, jednakże akceptacja treści nieraz zależy od formy jej przekazu, a także od predyspozycji osobowościowych i umiejętności metodologicznych. Ćwiczenia nie mogą zatem przesłonić ani treści katechezy, ani zmarginalizować jej pod względem czasowym.
2. Należy stosować kryterium wyboru dostosowanego, tj. uwzględniając poziom intelektualny i religijno-moralny uczestników.
3. Prowadzący musi umieć przewidzieć efekt końcowy stosowanego ćwiczenia.
4. Każde ćwiczenie winno mieć swoje uzasadnienie w kontekście całej treści spotkania.
5. Należy zawsze przewidzieć czas na podsumowanie i refleksje końcowe.
6. Zawsze trzeba przygotować odpowiednią ilość pomocy niezbędnych do przeprowadzenia ćwiczenia (papier, ołówki, klej i in.), aby nie tracić czasu podczas katechezy.
7. Każde nowe ćwiczenie, zwłaszcza z zakresu psychologii, należy uzgadniać z duszpasterzem, aby uniknąć niebezpieczeństwa dezintegracji.

Ćwiczenie 1:

Poznać i zaakceptować siebie

Moje cechy	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie
wygląd zewnętrzny uzdolnienia charakter świat uczuć postawy wartości normy styl życia				

Po zaznaczeniu danej wartości, można rozpoznać, nad czym należy najbardziej pracować.

Ćwiczenie 2:

Moja odporność psychiczna

Każdy zaznacza stopień, jaki nadaje własnym cechom.

Cechy	niski	średni	wysok
opanowanie			
tolerancja na frustrację, odporność na stresy			
równowaga emocjonalna			
umiejętność odpoczywania			
łatwe znoszenie samotności			
poczucie humoru			
przeżywanie pozytywnych uczuć			
optymizm, pogoda ducha			

Cechy zaznaczone stopniem średnim to przedmiot pracy nad sobą.

3. Ćwiczenie: **Moje wartości (I)**

Poniżej podana jest lista wartości. Wartości te w różnym stopniu cenione są przez ludzi. Zaznacz, jak Ty oceniasz każdą z nich.

Wartość	bardzo cenię	cenię	mało cenię	w ogóle nie cenię
1. pokój na świecie				
2. wygoda życia				
3. prawdziwa przyjaźń				
4. kultura i sztuka				
5. przyjemności życiowe				
6. wiedza				
7. wysoki standard materialny				
8. dojrzała miłość				
9. zbawienie wieczne				
10. kariera zawodowa				
11. znajomość języków obcych				
12. posiadanie dzieci				
13. wiara				
14. Ojczyzna				
15. podróże zagraniczne				
16. wierni przyjaciele				
17. wysokie zarobki				
18. wykształcenie				
19. atrakcyjność wyglądu				
20. sukces życiowy				
21. bogactwo przeżyć erotycznych				
22. trwałość i ciepło życia rodzinnego				

4. *Ćwiczenie:* **Moje wartości (II)**

Proszę ponumerować wymienione wartości wg ich ważności.

- dobra więź małżeńska
- rozrywki
- aby dzieci wyrosły na dobrych ludzi
- Pan Bóg
- dobrobyt
- wzajemny szacunek wśród ludzi
- zdrowie
- uczciwość
- praca zawodowa
- aby inni dobrze o mnie mówili
- naturalne planowanie rodziny
- życie człowieka od poczęcia
-
-

5. Ćwiczenie:

Idealy

Młodzi ludzie mają w życiu różne ideały. Określ, jakie znaczenie ma dla Ciebie każdy z nich, zaznaczając odpowiednią rubrykę:

Ideal życiowy	bardzo ważne	ważne	mało ważne	nieważne
1. stabilizacja życiowa				
2. prawość charakteru				
3. beztroskie życie				
4. wysoki standard materialny				
5. pogłębianie religijności				
6. wspaniała kariera zawodowa				
7. stała dostępność rozrywek i zabaw				
8. wyrastanie ponad tłum jako idol mas				
9. wyzwolenie z norm moralnych				
10. troska o atrakcyjny wygląd zewnętrzny				
11. troska o zdrowie				
12. dążenie do stworzenia dobrej rodziny				
13. uprawianie sportu				
14. ofiarność na rzecz innych				
15. dążenie do trudnych i ambitnych celów				
16. bycie zawsze modnym				
17. zdobycie atrakcyjności seksualnej				
18. niezależność od nikogo				
19. ofiarność na rzecz Ojczyzny				

6. Ćwiczenie: **Źródła szczęścia**

Poniżej podane są czynniki, które mogą wpływać na szczęście młodego człowieka. Określ, w jakim stopniu każdy z nich jest ważny dla poczucia Twojego szczęścia:

Czynnik	bardzo ważny	ważny	mało ważne	nieważny
1. atrakcyjny wygląd				
2. popularność				
3. pieniądze				
4. modne ubrania				
5. wierna miłość				
6. wykształcenie				
7. życie rodzinne				
8. przyjaźń				
9. swoboda seksualna				
10. zdrowie				
11. wierność wyznawanym zasadom				
12. wiara				
13. zaangażowanie społeczne				
14. stałe rozrywki				
15. kariera zawodowa				
16. czystość				
17. spryt życiowy				
18. twórczość w jakiejś dziedzinie				
19. beztroskie życie				
20. wysokie stanowisko społeczne				
21. wartości kultury				

7. Ćwiczenie: **Cenione cechy charakteru**

Poniżej podane są cechy cenione przez różnych ludzi. Przy każdej z nich zaznacz, w jakim stopniu byłoby dla Ciebie ważne, aby posiadał ją Twój narzeczony (narzeczona).

Cecha	bardzo ważne	ważne	mało ważne	nieważne
1. uczciwość				
2. atrakcyjny wygląd				
3. odpowiedzialność				
4. zazdrość				
5. opiekuńczość				
6. spryt życiowy				
7. czystość				
8. szlachetność				
9. wierna miłość				
10. umiejętność przebaczenia				
11. życzliwość				
12. dobroć				
13. zdolność robienia interesów				
14. kariera zawodowa				
15. szerokie zainteresowania				
16. wiara				
17. wierność zasadom				
18. rozumienie innych				
19. ciepło i serdeczność				
20. gospodarność				
21. zdolność zarabiania dużych pieniędzy				
22. umiejętność kontaktu				

8. Ćwiczenie: **Dlaczego wychodzę za mąż?**

Narzeczeni lub małżonkowie dają jedną najważniejszą odpowiedź na kartce, po czym, po zebraniu, następuje ich omówienie. Najpierw narzeczeni mogą omówić je między sobą lub w grupie. Odpowiedzi mogą pomóc im uświadomić sobie najważniejsze motywy decyzji o zawarciu małżeństwa.

Przewidywane odpowiedzi:

- *Z miłości...* Tak, ale na czym ona polega, co rozumiesz pod pojęciem miłości?
- *Z powodu ciąży...* A gdyby ciąży nie było?
- *Aby nie być samotnym...* Więc czego oczekujesz od współmałżonka?
-

9. Ćwiczenie: **Symbol rodziny**

Uczestnicy rysują w postaci symbolu swoją rodzinę lub rodzinę, którą pragną założyć.

(Niektórzy rysują: dom, gniazdo, stół, serce, dom w sercu, dwa serca z krzyżem, droga, koło, krzyż i słońce, itp.).

10. Ćwiczenie: **Fotoekspresja**

Każdy z uczestników wybiera jeden np. obrazek, zdjęcie lub fotos z podanego zbioru, np. kwiatów, krajobrazów, twarzy ludzkich, na których zauważa i wydobywa tę specyficzną cechę, z którą się utożsamia.

11. Ćwiczenie: **Znaczenie i wpływ rodziny,
z której pochodzę (ankieta)**

1. Z mojej rodziny znam dobrze ze strony kobiet następujące postawy i cechy:

dobroć, godność, pracowitość, troskliwość, pogodne usposobienie, pojednawczość, serdeczność (inne)

.....
dominacja, zręczliwość, nadopiekuńczość, zahamowanie, nadmierna tolerancja, nadmierne wymagania (inne)

2. Z mojej rodziny znam dobrze ze strony mężczyzn następujące postawy i cechy :

pracowitość, dokładność, opiekuńczość, dobroć, serdeczność, godność (inne)

dominacja, uległość, nadmierna wybuchowość, nadmierne wymaganie, obojętność (inne)

3. Które z tych cech są mi tak sympatyczne, że chciał(a)bym je przejąć?

.....
Których nie chcę powtarzać?

4. Kto w mojej rodzinie miał najwięcej do powiedzenia: ojciec, matka, babcia, dziadek, rodzeństwo?

Czy ktoś był szczególnie despotyczny?

Jaki to miało wpływ na moją psychikę i postawę życiową, na moje zachowanie się w naszym małżeństwie ?

5. Czy łatwo było w mojej rodzinie wypowiadać życzenia, własne uwagi?

6. Czy w mojej rodzinie były jakieś powiedzenia, przysłowia, polecenia, które były często powtarzane i utkwily mi w pamięci /np. czas to pieniądz/?
7. Wśród rodzeństwa byłem(a)m (*podkreśl*): najstarszy(a), średni(a), najmłodszy(a), jedynak.
8. Wśród rodzeństwa uchodziłem(a)m jako (*podkreśl*): najzdolniejszy(a), wysportowany(a), najpilniejszy(a), godny(a) zaufania, rozmowny(a), milczący(a), wesoły(a), itp.
9. Czy uważam, że w mojej przeszłości rodzinnej przeważały pozytywy?
10. Czy tkwią w mnie jakieś żale? – o co?
.....
11. Czy jestem pogodzony(a) ze swoją przeszłością?
tak, niezupełnie, nie
12. Czy umiem podziękować Bogu za swoją przeszłość?
.....
.....

Po przemyśleniu powyższych pytań i zanotowaniu odpowiedzi, zasiadamy ze współmałżonkiem, porównujemy i zastanawiamy się, czy różnice wyniesione z okresu dzieciństwa i młodości wywierają jakiś wpływ na nasz układ małżeński i na nasze reakcje? Jaki to wpływ?

12. Ćwiczenie: **Co kształtuje moją religijność?**

A. Religijność rodziny, z której pochodzę:

uczęszczanie do Kościoła

spędzanie niedzieli

obchodzenie świąt

obchodzenie imienin

modlitwa /wspólna, każdy sam/

czytanie książek i czasopism

świadeństwo życia

B. Wpływy z zewnątrz:

katecheza szkolna, pozaszkolna

organizacje religijne

kontakt z jakimś duszpasterzem

rekolekcje

przyjaźnie

wpływ literatury

katecheza moich dzieci

szczególne zdarzenia

Który wpływ był silniejszy: ze strony rodziny czy z zewnątrz?

Jakie podobieństwa i różnice dostrzegamy wzajemnie?

Jak chcemy budować życie religijne w naszym małżeństwie i rodzinie ?

13. Ćwiczenie: **Miłość i pożądanie**

Uczestnicy podają katalog cech charakteryzujących te dwa uczucia, po czym następuję ich zestawienie i przyporządkowanie.

Miłość:

1. Dojrzewa powoli
2. Nie kończy się, trwa zawsze
3. Jest skromna i wstydliva
4. Jest cierpliwa
5. Zmierza do panowania nad uczuciami i ciałem
6. Dąży do budowy więzi duchowej
7. Rodzi wewnętrzny pokój, harmonię
8. Nie zna uczucia zazdrości
9. Nie jest hałaśliwa
10. Obdarowuje
11. Uszczęśliwia, daje poczucie bezpieczeństwa
12. Nastawiona na dobro drugiego człowieka
13. Jednoczy
14. Szanuje wolność drugiej osoby: jej poglądy, osobowość i ciało

Pożądanie:

1. Dąży do natychmiastowego zaspokojenia
2. Jest chwilowe, grozi rozstaniem po zaspokojeniu seksualnym
3. Jest wulgarne, niszczy naturalną wstydlivość i czystość
4. Jest niecierpliwe
5. Wzmaga niepokój ciała, domaga się doznań
6. Traktuje człowieka jak przedmiot cielesnego wykorzystania
7. Rodzi napięcie, niepokój, burzy harmonię
8. Powoduje zazdrość
9. Prowadzi do zamętu, chaosu
10. Sięga po cudze, szantażuje
11. Okalecza, zadaje rany
12. Stawia warunki, żądania
13. Rozbija więź między osobami
14. Zniewala ciało człowieka

14. Ćwiczenie: Postawa wobec swobody seksualnej

Poniżej podane są różne stwierdzenia dotyczące swobody seksualnej. Zaznacz, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym z nich:

Swoboda seksualna	całkowicie się zgadzam	raczej się zgadzam	raczej się nie zgadzam	całkowicie się nie zgadzam
1. uatrakcyjnia życie				
2. przyczynia się do rozwoju osobowości				
3. jest bardzo modna, a należy być modnym				
4. nie ma w niej nic złego, jeżeli tylko stosuje się antykoncepcję				
5. pozwala znaleźć właściwego partnera				
6. jedynym złem, jakie należy tu unikać jest AIDS i niepożądana ciąża				
7. jest złem moralnym uwłaczającym godności ludzkiej				
8. jest zagrożeniem dla szczęścia małżeńskiego				
9. niszczy osobę ludzką				
10. przynosi zgubne konsekwencje psychiczne i społeczne				
11. niszczy zdolność do prawdziwej miłości				
12. jest złą modą, której trzeba unikać				
13. degraduje psychikę człowieka				
14. sprzeciwia się Bożym planom				

15. Ćwiczenie: **Postawa wobec współżycia seksualnego przed ślubem**

Poniżej podane są różne stwierdzenia dotyczące współżycia seksualnego przed ślubem. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z każdym z nich.

Współżycie seksualne przed ślubem jest :	całkowicie się zgadzam	raczej się zgadzam	raczej się nie zgadzam	całkowicie się nie zgadzam
1. koniecznością, której nikt nie może zabronić				
2. wyrazem miłości dwojga ludzi				
3. formą wzajemnego sprawdzenia się				
4. możliwością wypróbowania się				
5. brakiem dojrzałej miłości				
6. takim samym atrakcyjnym zajęciem, jak wiele innych				
7. potwierdzeniem własnej kobiecości czy męskości				
8. skrzywdzeniem drugiego człowieka				
9. wyrazem sprawności seksualnej				
10. traktowaniem drugiego jak przedmiot				
11. wyrazem zaspokojenia koniecznych potrzeb				
12. przekroczeniem ważnego przykazania Bożego				
13. wyrazem braku odpowiedzialności				
14. metodą na zatrzymanie partnera przy sobie				

16. Ćwiczenie: **Nastawienie do seksualności**

W każdym pytaniu podkreśl jedną z odpowiedzi:

1. Jakie było moje nastawienie do seksualności i do własnego ciała w okresie mojej młodości?
(*naturalne, lękowe, negatywne, pełne fascynacji, inne*)
2. Kto wywarł na mnie największy wpływ w dziedzinie uświadomienia w tej sprawie ?
(*rodzice, nauczyciele, koledzy, koleżanki, katecheta, inni*)
3. Jakie jest moje obecne ustosunkowanie do własnego ciała?
(*pozytywne, negatywne, lękowe, inne*)
4. Jakie jest moje obecne nastawienie do seksualności w małżeństwie?
(*pozytywne, negatywne, lękowe, obojętne, radosne, inne*)

17. Ćwiczenie: **Czy znamy się dostatecznie?**

Proszę oznaczyć – według własnego mniemania – jaką wagę poniżej wymienione sprawy mają dla Twojego partnera. Zastosuj skalę: 1 – 7, zakreślając wybraną cyfrę.

1 = zupełnie nieważne

7 = bardzo ważne

kontakty z przyjaciółmi, krewnymi	1	2	3	4	5	6	7
spotkania towarzyskie	1	2	3	4	5	6	7
samochód	1	2	3	4	5	6	7
dzieci	1	2	3	4	5	6	7
telewizor	1	2	3	4	5	6	7
mieszkanie	1	2	3	4	5	6	7
dobrobyt	1	2	3	4	5	6	7
praca społeczna	1	2	3	4	5	6	7
wiara	1	2	3	4	5	6	7
serdeczność	1	2	3	4	5	6	7
eros i seks	1	2	3	4	5	6	7
narzeczona(y)	1	2	3	4	5	6	7
zdrowie	1	2	3	4	5	6	7
czytanie książek	1	2	3	4	5	6	7
zwierzęta	1	2	3	4	5	6	7
praca zawodowa	1	2	3	4	5	6	7
ambicje zawodowe	1	2	3	4	5	6	7
rodzina	1	2	3	4	5	6	7
czytanie gazet	1	2	3	4	5	6	7
dobre jedzenie	1	2	3	4	5	6	7
urlop	1	2	3	4	5	6	7
ubranie	1	2	3	4	5	6	7
wspólne działanie	1	2	3	4	5	6	7
czas wolny z rodziną	1	2	3	4	5	6	7
czas wolny chętniej sam	1	2	3	4	5	6	7
rozrywki kulturalne	1	2	3	4	5	6	7
wycieczki	1	2	3	4	5	6	7

szczerze rozmowy	1 2 3 4 5 6 7
sport	1 2 3 4 5 6 7
Msza św. w niedzielę	1 2 3 4 5 6 7
modlitwa	1 2 3 4 5 6 7
rozmowy na tematy religijne	1 2 3 4 5 6 7
sprawy polityczne	1 2 3 4 5 6 7
wychowanie dzieci	1 2 3 4 5 6 7

Porównajcie teraz swoje oceny i skomentujcie wybór ocen, zwłaszcza tych, które są rozbieżne w Waszych poglądach.

18. Ćwiczenie: **Ocena siebie i narzeczonej(go)**

Zaznacz cechy – swoje: **x**
 partnera: **o**

3 2 1 * 1 2 3

pewny siebie									niepewny
wysokie poczucie własnej wartości									zaniżone poczucie własnej wartości
postawa krytyczna									postawa powierzchowna
przede wszystkim „ja”									wzgląd na innych
cichy									rozmowny
napięty psychicznie									pogodny, rozluźniony
umie wyrażać życzenia									hamuje swe życzenia
skupiony									rozproszony
nieufny									ufny
zależny									niezależny
despotyczny									ugodowy
otwarty									zamknięty
pokojowy									agresywny
optymista									pesymista
zarozumiały									skromny
poważny									wesoły
beztroski									refleksyjny
reaguje gwałtownie									reaguje spokojnie

Następnie porównajcie nawzajem oceny i skomentujcie je, uzasadniając ich dobór.

19. Ćwiczenie: **Uzgadnianie wartości**

Zaznacz krzyżykiem miejsce wykropkowane znajdujące się przy zdaniach, z którymi się zgadzasz:

K – wypełnia kobieta

M – wypełnia mężczyzna

	K	M
Miłość		
➤ miłość erotyczna jest kluczem do szczęścia	[]	[]
➤ miłość jest uczuciem, które może się zmienić	[]	[]
➤ miłość to nie tylko uczucie, obejmuje ona także rozum i wolę	[]	[]

Gdy pojawia się między nami problem

➤ mówimy o nim otwarcie	[]	[]
➤ mamy nadzieję, że problem z czasem sam się rozwiąże	[]	[]
➤ staramy się omówić nasz problem z kimś, do kogo mamy zaufanie	[]	[]

Pragnę, abyśmy mieli

➤ jedno dziecko	[]	[]
➤ dwoje lub troje dzieci	[]	[]
➤ liczną gromadkę	[]	[]
➤ dwoje dzieci, gdy się „urządzimy”	[]	[]

Wspólna kasa

➤ w dobrym małżeństwie niepotrzebna	[]	[]
➤ w dobrym małżeństwie celowa	[]	[]
➤ w dobrym małżeństwie konieczna, a oprócz tego potrzebne jest „kieszonkowe”	[]	[]

Sądzę, że między nami:

➤ nie powinno być żadnych tajemnic	[]	[]
➤ od czasu do czasu może być jakaś tajemnica	[]	[]
➤ oczywiście muszą być tajemnice, gdyż każdy potrzebuje wolności	[]	[]

Jeśli chodzi o religię

- dobrze jest rozmawiać o religijnych tematach i przeżyciach [] []
- to jest całkowicie osobista sprawa każdego człowieka [] []
- wspólna modlitwa łączy i zbliża człowieka [] []

Czas na rozmowę

- wystarczy rozmawiać o dzieciach i sprawach codziennych [] []
- rozmowy przychodzą same, nie trzeba się o nie troszczyć i starać [] []
- oprócz rozmów o dzieciach i problemach codziennych ważne są też rozmowy o naszych przeżyciach wewnętrznych, zainteresowaniach, oczekiwaniach, a także rozczarowaniach [] []

A teraz porównajcie swoje poglądy i porozmawiajcie na te tematy.

20. Ćwiczenie: **Wspólne działanie**

Trzymając wspólnie jeden ołówek, narysujcie **dom, drzewo i** (coś, co każde z Was pragnie, ale nie mówi tego drugiej osobie).

Uwaga! Zarówno przed rozpoczęciem jak też w trakcie rysowania nie wolno zamienić ani jednego słowa.

21. Ćwiczenie: **Jaki jest twój stosunek do kłótni?**

Przeprowadź poniższe ćwiczenie sam(a) i odpowiedz za siebie i za swojego partnera. Zaznacz krzyżykiem odpowiednie rubryki. Jeżeli ani ty, ani twój współpartner małżeński nie odpowiadacie wyliczonym typom zachowań, zakreśl punkt 5. i opisz krótko swoje zachowanie.

	ja	partner
1. unikam za wszelką cenę
2. kłócę się zajadle
3. wałkuję temat sporu bez końca
4. prowadzę uczciwy spór, aż do ustaleń zadawalających obie strony
5. inaczej – a mianowicie:		

ja

.....

partner

.....

Czy jesteś zadowolony ze swojej postawy? TAK NIE

Czy twój partner jest zadowolony? TAK NIE

Uzasadnij swoje „tak” lub „nie”:

.....
.....
.....

Porównaj swoją postawę wobec kłótni z postawą partnera

.....

Jak wygląda ta kombinacja (zgodna, czy przeciwstawna) w waszym życiu codziennym ? Opisz krótko:

.....
.....
.....
.....

Czy chciałbyś, aby ten układ waszych postaw trochę się zmienił?

Co chciałbyś zmienić u siebie?

.....
.....
.....

Co sądzi twój partner? (Jest zadowolony, wolałby coś zmienić?)

.....
.....
.....
.....

22. Ćwiczenie: **Budowanie wspólnego domu**

Uwaga: podane są dwa zestawy do wyboru przez prowadzącego. Wydaje się, że stosując tę grę, lepiej jest dawać wszystkim grupom w danym dniu ten sam zestaw z uwagi na możliwość porównania.

I zestaw „cegiełek”

rozmawianie
wolność
kłótnia
miłość
samodzielność
przebaczanie
osobowość
wczuwanie się
odpowiedzialność
wspólne cele
szacunek
czułość
akceptacja wzajemna
umieć słuchać drugiego
uczciwość
seks
krytyka
aktywność psychiczna
zgodność poglądów
więź psychiczna
zaufanie
sens życia
umiejętność rezygnacji
poczucie humoru
zabawa
otwartość na świat
refleksyjność
zależność
samowychowanie
znać się

II zestaw „cegiełek”

krağ przyjaciół
wzajemnie sobie przebaczać
pracowitość w domu i w zawodzie
miłość wzajemna
razem chodzić do kościoła
cieszyć się sobą wzajemnie
wspólna modlitwa
umieć kłócić się
serdeczność
całkowita szczerość
zostawić partnerowi wolność
pragnienie dzieci
gotowość do ofiary i wyrzeczenia
wierność
małżonka bezwarunkowo akceptować
akceptować siebie
wzajemna odpowiedzialność
zaufanie wzajemne
umieć być samym(ą)
dbałość o wygląd
starać się być atrakcyjnym
włączyć się w pracę parafialną
umieć słuchać drugiego
rozmawiać ze sobą
gotowość pojednania
poważne traktowanie partnera
wspólne dążenie do świętości
wspólna rozrywka

23. *Ćwiczenie:* **Absolutnie idealna metoda regulacji poczęć**

Poniżej wymienione kryteria odnosimy do wszystkich: sztucznych i naturalnych metod. Konstatujemy, które metody spełniają większość kryteriów.

- Nie szkodzi zdrowiu (jest całkowicie bezpieczna)
- Oferuje 100 % skuteczności
- Nie wymaga dodatkowych czynności w związku ze zbliżeniem
- Nie prowadzi do niepłodności
- Jest prosta, bezbolesna i nie wymaga dużej skrupulatności
- Daje się łatwo odstawić
- Jest tania i powszechnie dostępna
- Nie wymaga nadzoru lekarza
- Jest akceptowana przez każdą religię, kulturę i światopogląd
- Poddaje się całkowicie kontroli kobiety

„Każda z dostępnych metod nie spełnia przynajmniej jednego z trzech pierwszych, podstawowych warunków. Wysoka skuteczność wraz z brakiem związku z aktywnością seksualną idą niestety w parze z ryzykiem dla zdrowia.”

John Guillebaud

24. Ćwiczenie: Wybór metody oznaką dojrzałości

Metody środki	Cechy dobrego środka														
	m. kalendarzowa	m. termiczna	m. owulacji Billingsa	m. objawowo-termiczna	m. laktacyjn. braku mies.	prezerwatywa	środki barier. dla kobiet	śr. plemnikobójcze	stosunek przerywany	pigułki hormonalne	wkładka domaciczna	pigułka RU 486	sterylizacja	kastracja	Ocena ogólna*
Pomocny, gdy się planuje poczęcie															
Skuteczny gdy się odkłada poczęcie															
Nie szkodzi zdrowiu															
Nie utrudnia spełnienia aktu małżeńsk.															
Wyraża i umacnia miłość i jedność															
Nieskomplikowany w zastosowaniu															
Nie wymaga dużo czasu															
Możliwy do stosowania przez większość															
Daje wewnętrzny pokój															
Jest zgodny z naturą człowieka															
Jest tani															
Nie potrzebuje dozoru lekarza															

* **uwaga:**

+ - wstawiamy, jeśli wszystkie oznaczono „+”, lub najwyżej jeden „-”;

— - wstawiamy w pozostałych przypadkach.

25. Ćwiczenie: **Jakie będzie nasze małżeństwo?**

I Lista oczekiwań

Wymienione niżej stwierdzenia dotyczą tego, co różne osoby spodziewają się uzyskać w swoim małżeństwie. Proszę zaznaczyć przy każdym stwierdzeniu, w jakim stopniu odzwierciedla ono Pana(i) obecne oczekiwania. Po zakończeniu porównać preferencje.

- 0** – wcale o tym nie myślę, nie oczekuję tego
- 1** – trochę się spodziewam, trochę tego oczekuję
- 2** – bardzo tego pragnę, bardzo tego oczekuję

1. Opiekowanie się drugim człowiekiem []
2. Realizacja siebie w roli matki (ojca) []
3. Wspólne wychowywanie dzieci []
4. Oddanie się dziecku []
5. Przedłużenie swojej egzystencji w dzieciach []
6. Zrealizowanie przez dzieci, co mnie się nie udało []
7. Radość z dzieci []
8. Pomaganie swoim bliskim []
9. Zaspokojenie potrzeby akceptacji []
10. Wyłączny związek emocjonalny []
11. Posiadanie i przynależność do drugiego człowieka []
12. Zaspokajanie potrzeby czułości []
13. Przyjaźń drugiego człowieka []
14. Wzajemna miłość []
15. Wzajemne zaufanie []
16. Uniknięcie samotności []
17. Wspólne zainteresowania []
18. Partnerstwo ze współmałżonkiem []
19. Wspólne rozrywki []
20. Uznanie przez drugiego człowieka []

- | | |
|--|-----|
| 21. Zaspokojenie potrzeb towarzyskich z jedną osobą | [] |
| 22. Wspólne rozstrzyganie codziennych problemów | [] |
| 23. Wspólnota ideologiczna | [] |
| 24. Rozwój osobowości we dwoje | [] |
| 25. Uregulowane życie seksualne | [] |
| 26. Zadowolenie z życia seksualnego | [] |
| 27. Możliwość życia seksualnego
zgodnego z zasadami moralnymi | [] |
| 28. Zewnętrzna atrakcyjność partnera | [] |
| 29. Zaspokojenie potrzeb seksualnych | [] |
| 30. Wyłączność praw seksualnych do partnera | [] |
| 31. Zaspokojenie potrzeb seksualnych partnera | [] |
| 32. Swoboda seksualna bez potępienia społecznego | [] |
| 33. Zabezpieczenie materialne | [] |
| 34. Wygodne mieszkanie | [] |
| 35. Prestiż społeczny | [] |
| 36. Pomoc w gospodarstwie domowym | [] |
| 37. Opieka dla siebie | [] |
| 38. Możliwość dorobienia się | [] |
| 39. Zabezpieczenie na starość | [] |
| 40. Zadbanie o moje doraźne potrzeby | [] |

II Lista oczekiwań

Wymienione niżej stwierdzenia dotyczą tego, co różne osoby spodziewają się uzyskać w swoim małżeństwie. Proszę o zaznaczenie przy każdym stwierdzeniu, w jakim stopniu odzwierciedla ono Pana(i) obecne oczekiwania.

- 0** - wcale o tym nie myślę, nie oczekuję tego
1 - trochę się tego spodziewam, trochę tego oczekuję
2 - bardzo tego pragnę, bardzo tego oczekuję

1. Wzajemnego zaufania []
2. Wzajemnej pomocy w rozwoju osobowości []
3. Że będę się starać podobać współmałżonkowi []
4. Wspólnych zainteresowań []
5. Że potrzeby rodzicielskie współmałżonka
będą zaspokojone []
6. Że współmałżonek zaspokoi moje potrzeby seksualne []
7. Wspólnego dbania o materialny byt rodziny []
8. Wspólnoty ideologicznej []
9. Że będę szanować współmałżonka []
10. Zaspokojenia mojej potrzeby czułości []
11. Że będę opiekować się współmałżonkiem []
12. Że zaspokoję potrzeby seksualne współmałżonka []
13. Wspólnego prowadzenia gospodarstwa domowego []
14. Że współmałżonek zadba o moje doraźne potrzeby []
15. Wspólnego rozwiązywania codziennych problemów []
16. Że współmałżonek nie będzie miał innych partnerów []
17. Wzajemnej miłości []
18. Przyjaźni od współmałżonka []
19. Wspólnego wychowywania dzieci []
20. Że moje potrzeby rodzicielskie zostaną zaspokojone []
21. Wspólnych rozrywek []
22. Że będę towarzyszyć małżonkowi w dobrej i złej doli []
23. Że zadbam o doraźne potrzeby współmałżonka []
24. Że ofiaruję przyjaźń współmałżonkowi []
25. Że będę czuły dla współmałżonka []
26. Że małżonek będzie ze mną w dobrej i złej doli []
27. Że małżonek będzie się starał mi podobać []
28. Że będzie mnie szanował []
29. Że będzie moim jedynym partnerem seksualnym []
30. Że współmałżonek będzie się mną opiekował []

Klucz rozwiązania -

do I Listy oczekiwań:

1. Oczekiwania opiekuńcze: 1-8
2. Oczekiwania emocjonalne: 9-16
3. Oczekiwania partnerstwa: 17-24
4. Oczekiwania seksualne: 25-32
5. Oczekiwania materialne: 33-40

do II Listy oczekiwań:

Oczekiwania „dla siebie”: 10 14 16 18 20 26 27 28 30

Oczekiwania „dla współmałżonka”: 5 9 11 12 22 23 24 25 29

Oczekiwania „dla wspólnoty”: 2 4 7 8 13 15 17 19 21

26. Ćwiczenie: **List do współmałżonka**

Małżonkowie piszą do siebie listy na temat: „jaki jestem, jaki jest mój współmałżonek”. W listach najczęściej pojawiają się sprawy, o których może już długo nie rozmawiali.

Można to ćwiczenie zastosować do narzeczonych.

27. Ćwiczenie: **Czy potrzeba mi pomocy drugiego?**

Prowadzący rozdaje kartki z prośbą, aby uczestnicy wpisali na nie imię osoby |lub instytucji|, do której najchętniej udałbym się w momencie potrzeby. Ich odpowiedź sugeruje, czy potrzebna jest poradnia i jakie osoby w niej powinny pracować.

Możliwe wypowiedzi:

- *osoba zaufana,*
- *ktoś przyjazny, bliski,*
- *współmałżonek*
- *duszpasterz,*
- *psycholog*
- *.....*

28. Ćwiczenie: **Trzy cechy doradcy**

Uczestnicy na kartkach wypisują trzy najważniejsze cechy, które winien mieć doradca. Następnie wydobywa się spośród nich te, które powtarzają się najczęściej, układając je na sposób struktury hierarchii cech osobowości doradcy, np.

- *umieć słuchać,*
- *mieć wiedzę i mądrość życiową,*
- *serdeczność, życzliwość,*
- *zintegrowana osobowość,*
- *wspólny system wartości, wiary.*

Takim doradcą ma być żona dla męża i mąż dla żony. Ćwiczenie powyższe można przeprowadzić z narzeczonymi pod kątem ich wzajemnego poznawania się i przygotowywania do roli doradcy.

III. Skrócone konspekty katechez przedślubnych

Przygotowane tu propozycje konspektów nie wyczerpują oczywiście wszystkich możliwości metodycznych. Są one raczej przykładem planowego i urozmaiconego układu danej jednostki. Z pewnością dłuższa praktyka pracy w poradni przynosi coraz bogatsze formy i sposoby przeprowadzenia katechez przedślubnej. Każdy doradca czy duszpasterz dopracowuje się z czasem własnego, bardziej jeszcze użytecznego konspektu, bogatego zarówno w treść jak i formy realizacji.

Zasugerowane tu przykłady konspektów podpowiadają jednak, że:

- nie można pomijać zasadniczych treści występujących w danej jednostce,
- konieczne jest zachowanie struktury spotkania, realizowanego we właściwych proporcjach tak czasowych jak i formalnych.
- należy dostosowywać formy realizacji danego tematu do okoliczności i uwarunkowań związanych z grupą uczestników.

Konspekty należy wzbogacić właściwym doborem odpowiednich ćwiczeń, podanych wyżej.

Konspekt I:

Sakrament małżeństwa: znaczenie i wartość

1. Cele: Dydaktyczny

- A. Poznanie i zrozumienie nauki o sakramentalności małżeństwa,
- B. Poznanie znaczenia i wartości sakramentu małżeństwa.

Wychowawczy

- A. Akceptacja i wdrożenie zasad miłości Bożej,
- B. Zweryfikowanie osobistych motywów decyzji o zawarciu małżeństwa.

2. Metoda: *wykład, dialog, analiza treści, modlitwa.*

3. Plan treści:

Wstęp

- 1. *Małżeństwo jako znak jedności pomiędzy Chrystusem i Kościołem*
 - a) *dążność narzeczonych do życia w jedności*
 - b) *istota i warunki jedności*
 - c) *doskonały wzór jedności: więź Chrystusa z Kościołem*
- 2. *Umowa małżeńska fundamentem miłości*
 - a) *charakter umowy sakramentalnej*
 - b) *treść przymierza małżeńskiego*
 - c) *odpowiedzialność i skutki*
- 3. *Warunki realizacji zobowiązań małżeńskich*

4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, tekst (dok. Kośc.), Obrzędy sakramentu małżeństwa, tablica, wydruki lub kopie.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego śpiewem hymnu: *Veni Creator* (1-2 zwr.).
2. Powitanie narzeczonych, zachęta do aktywnego włączenia się w katechezę.
3. Przedstawienie siebie i zasad uczestnictwa w katechezach:
 - A. *Obowiązkowe jest uczestnictwo w 3 katechezach ogólnych i co najmniej w 2 spotkaniach indywidualnych z doradcą rodzinnym.*
 - B. *Katechezy ogólne składają się z części prowadzonej przez księdza i z części prowadzonej przez doradców rodzinnych.*
 - C. *W katechezach ogólnych i indywidualnych uczestniczą obydwójce narzeczeni. Jeżeli jedno z nich opuści spotkanie to zaświadczenie wydawane jest na nazwisko tylko jednego, który uczestniczył w pełni. Druga osoba musi uzupełnić brakujące spotkania, aby otrzymać swoje zaświadczenie.*
 - D. *Opuszczone spotkanie należy uzupełnić w następnym cyklu spotkań. Wszelkie nieobecności uzgodnić z doradcami rodzinnymi.*
 - E. *Katechezy księdza powtarzają się cyklicznie co 3 miesiące.*
 - F. *Zaświadczenia wydawane są po ostatnim ogólnym spotkaniu.*
 - G. *Ofiara za uczestnictwo w katechezach wynosi minimum zł. i należy ją złożyć doradcy przy odbieraniu swojego zaświadczenia. Kogo nie stać na taką ofiarę, niech tym większą wdzięczność okaże pracującym w poradni.*
4. Przedstawienie celu wszystkich katechez:
 - ✓ *Pomoc w dojrzałej decyzji o wyborze drogi życiowej w małżeństwie,*
 - ✓ *Pomoc w najważniejszych przygotowaniach do podjęcia zadań i obowiązków wynikających z sakramentalnego przymierza małżeńskiego.*
5. Realizacja tematu.

Wstęp – jak na s.; zaleca się formę dialogu na temat różnic pomiędzy ślubem cywilnym a kościelnym.

Ad 1. Małżeństwo jako znak jedności między Chrystusem a Kościołem – jak na s.; można rozdać uczestnikom kartki z wydrukowanym tekstem z Obrzędów Sakramentu Małżeństwa nr 1., a następnie wprowadzać komentarz z p-tu „**1a**”. Omawianie tematu „*Istota i warunki jedności*” należy rozpocząć od dyskusji: *na czym polega jedność małżeńska*, po czym wprowadzić treść jak w „**1b**”. Z kolei „*związek Chrystusa z Kościołem*” należy rozważać kontemplując znak krzyża /wcześniej umieszczonego na centralnym miejscu/ - „**1c**”.

Ad 2. Umowa małżeńska fundamentem miłości – jak na s.; można zastosować grafikę, ukazującą małżeństwo nie jako wydarzenie, ale jako proces, np. w postaci wektora prostej ze skalą lat počawszy od momentu zawarcia małżeństwa. Przed omówieniem „**2a**” można zacytować 1 pytanie z Obrzędów Sakramentu Małżeństwa i dokonać jego analizy (rozdz. VII s.), a następnie uzupełnić bieżącą treścią. O odpowiedzialności i skutkach małżeństwa „**2b**” należy rozmawiać po uprzedniej analizie słowa „odpowiedzialność” – w sensie ogólnym.

Ad 3. Temat ten – „*Warunki realizacji zobowiązań małżeńskich*” można przeprowadzić w formie końcowej medytacji z ukierunkowaniem na osobistą modlitwę w domu, po katechezie.

Konspekt II:

Miłość narzeczeńska, małżeńska i rodzicielska

1. Cele: Dydaktyczny

- A. Poznanie Bożego spojrzenia na miłość, małżeństwo i rodzicielstwo,
- B. Poznanie różnic między miłością narzeczeńską, małżeńską i rodzicielską.

Wychowawczy

- A. Wzbudzenie zaufania do projektu Bożej miłości,
- B. Wywołanie postawy szacunku i dążenia do prawdziwej miłości.

2. Metoda: *wykład, rysunek, dialog, analiza treści, modlitwa.*

3. Plan treści:

Wstęp

1. Cel i zadania narzeczeństwa

- a. natura miłości narzeczeńskiej*
- b. kryteria miłości narzeczeńskiej*
- c. droga realizacji udanego narzeczeństwa*

2. W miłości małżeńskiej

- a. cechy podstawowe*
- b. najważniejsze cele i zadania*
- c. lekarstwo na trudności i kryzysy*

3. Miłość a odpowiedzialne rodzicielstwo

- a. pojęcie i znaczenie odpowiedzialnego rodzicielstwa*
- b. dlaczego niezmiennosć nauki Kościoła?*

4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, tekst *Humanae vitae*, tablica, wydruki lub kopie, kartki i pisaki dla każdego.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego i Matki Bożej: za narzeczonych, za ich przyszłość, za prowadzących katechezę.
2. Powitanie narzeczonych, przedstawienie siebie i narzeczonych /np. przynajmniej imiona, parafie, zawód/.
3. Przypomnienie zasad uczestnictwa:
 - A. *Obowiązkowe jest uczestnictwo w 3 katechezach ogólnych i co najmniej w 2 spotkaniach indywidualnych z doradcą rodzinnym.*
 - B. *W katechezach ogólnych i indywidualnych uczestniczą obydwój narzeczeni.*
 - C. *Wymagane jest zaangażowanie uczestników zarówno na spotkaniach jak i praca w domu.*
 - D. *Każdy z uczestników otrzymuje komplet materiałów do ćwiczeń, których cena wynosi*
 - E. *Materiały rozprowadzane przez prowadzących należy przynosić ze sobą na każde spotkanie ogólne i indywidualne. Oprócz tego każdy uczestnik powinien mieć przybory do pisania.*
 - F. *Opuszczone spotkanie należy uzupełnić w następnym cyklu spotkań.*
 - G. *Zaświadczenia wydawane są przez doradcę w poradni po ostatnim ogólnym spotkaniu.*
6. Przedstawienie celu wszystkich katechez:
 Pomoc w osiągnięciu szczęścia na drodze małżeństwa chrześcijańskiego.
7. Realizacja tematu.

Wstęp – zaleca się ćwiczenie na temat: *czym miłość jest*, np. w formie rozsypanki, metodą wykluczania lub swobodnych wypowiedzi. Na zakończenie ćwiczenia – podsumowanie jak na s.

Ad 1. Cel i zadania narzeczeństwa – jak na s.; po przekazaniu treści z p-tu „**1a**” „natura miłości narzeczeńskiej” należy omówić „kryteria miłości narzeczeńskiej” „**1b**”, np. w formie analizy tekstu, rozdane uczestnikom. Przy temacie „*Droga realizacji udanego narzeczeństwa*” „**1c**” można zastosować formę wspólnego wypracowania kolejnych kroków-zadań. W podsumowaniu w formie uporządkowanej przedstawiamy jak na s.....

Ad 2. W miłości małżeńskiej – posługujemy się tekstem HV, najlepiej mieć skopiowane fragmenty potrzebne dla omówienia nauki Kościoła „**2a**”. Tu można się dłużej zatrzymać dla dogłębnego wyjaśnienia przymiotów miłości: s.

Temat „*Najważniejsze cele i zadania*” „**2b**” ma dać odpowiedź na pytanie o różnicę między miłością narzeczeńską a małżeńską; miłość jest ta sama, ale nie wyraża się tak samo. Warunki trwania w miłości małżeńskiej „**2c**” można przedstawić w formie krótkiej medytacji.

Ad 3. Miłość a odpowiedzialne rodzicielstwo – tę kwestię można rozpocząć od dyskusji na temat: czym jest odpowiedzialność, ukazując ją jako niezbywalny przymiot osoby rozumnej. Podczas przedstawiania treści „**3a**” należy sięgnąć do tekstu HV nr 10. W następnej części „**3b**” posłużyć się oryginalnym tekstem Pisma świętego.

Konspekt III:

Etyczne aspekty w miłości małżeńskiej

1. Cele: Dydaktyczny

Poznanie i zrozumienie przesłanek i norm etycznych,

Wychowawczy

Uznanie wyższości prawa naturalnego i przyjęcie norm etycznych w odniesieniu do miłości małżeńskiej.

2. Metoda: *wykład, dialog, analiza treści, modlitwa.*

3. Plan treści:

Wstęp

1. *Dlaczego etyka w miłości?*

a) *pojęcie i źródła etyki małżeńskiej*

b) *moralność chrześcijańska a etyka*

2. *Etyczne aspekty komunii osób*

a) *na poziomie wolności i woli*

b) *na poziomie emocjonalności i uczuć*

c) *na poziomie instynktów i uczuć*

3. *Normy etyczne miłości małżeńskiej*

a) *rola dojrzałego sumienia*

b) *etycznie dobre postawy i zachowania*

c) *nieetyczne wyrazy miłości*

4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, tekst *Humanae vitae*, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, tablica, wydruki lub kopie.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego śpiewem hymnu: *Veni Creator* (1-2 zwr.).
2. Powitanie narzeczonych, zachęta do aktywnego włączenia się w katechezę.
3. Przypomnienie celu wszystkich katechez:
 - ✓ Pomoc w dojrzałej decyzji o wyborze drogi życiowej w małżeństwie,
 - ✓ Pomoc w najważniejszych przygotowaniach do podjęcia zadań i obowiązków wynikających z sakramentalnego przymierza małżeńskiego.
4. Realizacja tematu.

Wstęp – jak na s.; zaleca się formę rozmowy na temat doświadczeń uczestników: jak postrzegają miłość małżeńską na przykładzie obserwacji otoczenia.

Ad 1. Dlaczego etyka w miłości? – jak na s.; można sięgnąć do Katechizmu nr 2070 dla przypomnienia źródła pochodzenia prawa naturalnego, a następnie wprowadzić treść „1a”. Omówienie tematu „*Moralność chrześcijańska a etyka*” należy rozpocząć od dyskusji: *jaka jest różnica między moralnością Starego Testamentu i Ewangelii*, po czym wprowadzić treść jak „1b”. Z kolei sięgnąć do tekstu Ewangelii i poddać krótkiej medytacji tekst: *J 14,6* (można go wyeksponować w dużym formacie).

Ad 2. Etyczne aspekty komunii osób – jak na s.; należy przypomnieć najważniejsze kryterium miłości – zdolność do ofiary z siebie. „2a”: można zacytować 1 pytanie z Obrzędów Sakramentu Małżeństwa (*Czy chcesz...*) i dokonać jego analizy (s.

.....). W dalszej części „**2b**” powinno nastąpić wyraźne rozróżnienie funkcji zmysłów, emocji, uczuć, zakochania jako elementów składowych, ale nie autonomicznych. Jeśli chodzi o sferę zmysłowo-cieleśną („**2c**”) akcent należy położyć na zrozumienie wskazań *Humanae vitae nr 12*; ten fragment należy przybliżyć uczestnikom przez analizę tekstu. Nie akcentować przy tym aspektu negatywnego: „gdzie zaczyna się grzech”, ale pozytywny: „świętość związana z moralnym pożyciem”.

Ad 3. Normy etyczne miłości małżeńskiej – ten wątek rozpoczynamy od dyskusji na temat sumienia „**3a**”: czy ono jest ostatecznym sędzią czy jednak jest jakaś inna instancja (problem wrażliwości sumienia, odwoływania się do sumienia np. w trybunale w Norymberdze, w systemach totalitarnych itp.)? Drugą część tego tematu zawartą w „**3b**” i „**3c**” traktujemy jako wspólne sporządzanie katalogu etycznego małżonków, unikając przy tym wyliczanki „przepisów” moralnych, ale podkreślając znaczenie wewnętrznej postawy. Wspólne ustalenie propozycji porządkujemy wg wzoru w podręczniku, str.

Konspekt IV:

Kultura pożycia małżeńskiego

1. Cele:
 - Dydaktyczny
 - A. Poznanie różnic między kobietą i mężczyzną w przeżywaniu miłości,
 - B. Zrozumienie integralności współżycia małżeńskiego.
 - Wychowawczy
 - A. Podjęcie wysiłku budowania jedności małżeńskiej,
 - B. Postawa akceptacji wszelkich konsekwencji miłości.
2. Metoda: *wykład, rysunek graficzny, dialog, analiza treści, modlitwa.*
3. Plan treści:
 - Wstęp*
 - 1. *Osobowy charakter miłości małżeńskiej*
 - a) różnice w przeżywaniu miłości kobiety i mężczyzny*
 - b) istota pełnego zjednoczenia małżeńskiego*
 - c) znaczenie czystości małżeńskiej*
 - 2. *Pożycie małżeńskie aktem miłości*
 - a) znaczenie cech kultury osobistej*
 - b) troska o postawę obdarowywania*
4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, tekst *Humanae vitae*, tablica, wydruki lub kopie, kartki i pisaki.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego i Matki Bożej: o prawdziwą miłość dla narzeczonych, o ich męstwo i wierność, za małżonków skłóconych.
2. Powitanie narzeczonych, sprawdzenie obecności.
3. Przypomnienie zasadniczej treści poprzedniej katechezy.
4. Przypomnienie niektórych zasad uczestnictwa:
 - A. *W katechezach ogólnych i indywidualnych uczestniczą obydwój narzeczeni.*
 - B. *Materiały otrzymane od prowadzących należy przynosić ze sobą na każde spotkanie ogólne i indywidualne.*
 - C. *Opuszczone spotkanie należy uzupełnić w następnym cyklu spotkań.*
 - D. *Zaświadczenia wydawane są przez doradcę w poradni po ostatnim ogólnym spotkaniu.*
5. Przedstawienie celu wszystkich katechez:
 - ✦ Jak osiągnąć prawdziwe szczęście (wieczne) w miłości małżeńskiej?
6. Realizacja tematu.

Wstęp – zaleca się ćwiczenie na temat *wspólne budowanie domu* np. w formie graficznej, określając, które cechy winny być: fundamentem, ścianami, dachem, itp. (np. ćw. s....). Na zakończenie ćwiczenia wskazać, że takim domem jest kultura życia małżeńskiego – podsumowanie jak na s.

Ad 1. Osobowy charakter miłości małżeńskiej – ten temat rozpoczynamy od przypomnienia czym jest akt zjednoczenia

małżeńskiego, po czym podkreślamy różnice w jego doświadczaniu i przeżywaniu. Widzimy te różnice w poszczególnych sferach osobowości: tabela „1a”. W cz. „1b” koncentrujemy się na wydobywaniu pozytywnych, wspólnotwórczych aspektach czystości małżeńskiej, podkreślając jej znaczenie i wartość dla więzi małżeńskiej i zdrowia duchowego rodziny. Część „1c” można rozpocząć od ćwiczenia uświadamiającego czym jest znak, np. ćwicz. str. Następnie koncentrujemy uwagę na istocie znaku zjednoczenia małżeńskiego.

Ad 2. Pożycie małżeńskie aktem miłości – podkreślając, że akt małżeński ma zawsze podwójne znaczenie, zmierzamy do wypracowania „szkicu kultury małżeńskiej”; uczestnicy w formie ćwiczenia mogą podawać cechy, jakich oczekiwaliby od swojego współmałżonka, ćw. str. W podsumowaniu posługujemy się wykazem cech, jak w „2a”. Ostatnią część „2b” można podać w formie medytacji np. na tle refleksyjnej muzyki.

Konspekt V:

Rodzina w służbie życiu

1. Cele: Dydaktyczny
 - A. Zapoznanie się z istotą funkcji prokreacyjnej małżeństwa,
 - B. Zrozumienie nierozdzielności podwójnego znaku zblżenia małżeńskiego.

- Wychowawczy
 - A. Wywołanie postawy otwarcia na życie,
 - B. Akceptacja norm etycznych w planowaniu rodziny.
2. Metoda: *wykład, rysunek graficzny, film/przezrocza, dialog, analiza treści, modlitwa.*
3. Plan treści:

Wstęp

 1. *Życie jest darem*
 - a) *godność osoby ludzkiej*
 - b) *życie w ręku człowieka*
 - c) *życie jako misterium*
 2. *Sakralny charakter życia*
 - a) *plciowość a płodność*
 - b) *płodność a miłość*
 - c) *miłość a świętość*
 3. *Normy etyczne w dziedzinie przekazywania życia*
4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, tekst *Humanae vitae*, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, instrukcja *Donum vitae* lub encyklika *Evangelium vitae* tablica, wydruki lub kopie, kartki i pisaki.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego śpiewem hymnu: *Veni Creator* (1-2 zwr.).
2. Powitanie narzeczonych, zachęta do aktywnego włączenia się w katechezę.
3. Przedstawienie siebie (jeśli jest nowa grupa osób) i zasad uczestnictwa w katechezach:
 - A. *Obowiązkowe jest uczestnictwo w 3 katechezach ogólnych i co najmniej w 2 spotkaniach indywidualnych z doradcą rodzinnym.*
 - B. *Katechezy ogólne składają się z części prowadzonej przez księdza i z części prowadzonej przez doradców rodzinnych.*
 - C. *W katechezach ogólnych i indywidualnych uczestniczą obydwójce narzeczeni. Jeżeli jedno z nich opuści spotkanie to zaświadczenie wydawane jest na nazwisko tylko jednego, który uczestniczył w pełni. Druga osoba musi uzupełnić brakujące spotkania, aby otrzymać swoje zaświadczenie.*
 - D. *Opuszczone spotkanie należy uzupełnić w następnym cyklu spotkań. Wszelkie nieobecności uzgodnić z doradcami rodzinnymi.*
 - E. *Katechezy księdza powtarzają się cyklicznie co 3 miesiące.*
 - F. *Zaświadczenia wydawane są po ostatnim ogólnym spotkaniu.*
 - G. *Ofiara za uczestnictwo w katechezach wynosi minimum (.....zł.) i należy ją złożyć doradcy przy odbieraniu swojego zaświadczenia, czyli po trzecim spotkaniu ogólnym. Kogo nie stać na taką ofiarę, niech tym większą wdzięczność okaże pracującym w poradni.*
4. Przedstawienie celu wszystkich katechez:
 - ✓ *Pomoc w dojrzałej decyzji o wyborze drogi życiowej w małżeństwie,*
 - ✓ *Pomoc w najważniejszych przygotowaniach do podjęcia zadań i obowiązków wynikających z sakramentalnego przymierza małżeńskiego.*

5. Realizacja tematu.

Wstęp – zaleca się ćwiczenie na temat *hierarchia wartości* np. w formie graficznej wspólnie opracowanej przez narzeczonych (np. ćw. s.....). W poincie wskazać na wartość życia, którą najwyższej umieszcza Jan Paweł II, str.

Ad 1. **Życie jest darem** – rozważania te rozpoczynamy od rozmowy na temat tajemnicy życia „1a”, kończąc fragmentem opowiadania jak na str. W cz. „1b” koncentrujemy się na wspólnym ustaleniu; co na temat życia wie nauka – konfrontując z tekstami biblijnymi, ukazującymi nadprzyrodzony charakter pochodzenia i sensu życia.

Ad 2. **Sakralny charakter życia** – w tej części dążymy do uświadomienia i odkrycia, że pomiędzy miłością, płciowością i płodnością istnieje ścisły związek („2a” i „2b”), ustanowiony już przez Boga Stwórcę. Następnie należy ukazać te trzy atrybuty osoby jako drogę do świętości „2c”.

Ad 3. **Normy etyczne w dziedzinie przekazywania życia** – tę część należy przeprowadzić w toku podającym, z odwołaniem się do Katechizmu i innych dokumentów Kościoła. Można to uczynić przy pomocy rozdanych tekstów z fragmentami wypowiedzi (jak w podręczniku).

Konspekt VI:

Znamiona śmierci w rodzinie

1. Cele: Dydaktyczny

- A. Poznanie źródeł kryzysu miłości i szacunku dla życia,
- B. Uświadomienie możliwości przeciwdziałania kryzysom w małżeństwie i rodzinie.

Wychowawczy

- A. Odpowiedzialna postawa rodzicielska,
- B. Wdrożenie naturalnych metod diagnozowania płodności.

2. Metoda: *wykład, rysunek graficzny, dialog, analiza treści, modlitwa.*

3. Plan treści:

Wstęp

- 1. *Zagrożenia miłości rodzinnej*
 - a) *pornografia*
 - b) *rozwiązłość*
 - c) *nierząd*
 - d) *cudzołóstwo*
 - e) *gwałt*
- 2. *Występki przeciw życiu*
 - a) *postawa antykoncepcyjna*
 - b) *aborcja*
 - c) *eutanazja*
- 3. *Kryzys wspólnoty*
 - a) *separacja*
 - b) *rozwód*

4. Pomoce: Pismo święte, podręcznik, *Obrzędy Sakramentu Małżeństwa*, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, tekst *Humanae vitae*, tablica, wydruki lub kopie, ulotki i foldery tematyczne, kartki i pisaki.

PRZEBIEG KATECHEZY

1. Modlitwa do Ducha Świętego i Matki Bożej: o szczęście w przyszłych rodzinach, o ducha apostołskiego, o miłość w dążeniu do prawdy.
2. Powitanie narzeczonych, sprawdzenie obecności.
3. Przypomnienie zasadniczej treści poprzedniej katechezy.
4. Przypomnienie niektórych zasad uczestnictwa:
 - A. *Dzisiejsze spotkanie jest ostatnie w cyklu katechez przedślubnych, ale nie ostatnie w poradni rodzinnej. Właściwie dopiero w małżeństwie objawi się potrzeba korzystania z dalszej pomocy. Poradnia dla Was jako małżonków będzie czynna w określone dni i godziny (tu można rozdać ulotki). Zapraszamy także do indywidualnego umówienia się na spotkanie w poradni.*
 - B. *Możecie także korzystać z Poradni Rodzinnej specjalistycznej, która zajmuje się różnymi problemami życia rodzinnego. Taka Poradnia znajduje się (... - podać miejsce i harmonogram oraz rodzaje dyżurów).*
 - C. *Dziś, ci, którzy ukończyli cykl katechez przedślubnej, otrzymują zaświadczenia do przedłożenia w kancelarii parafialnej.*
5. Przedstawienie celu wszystkich katechez:
 - ✦ Jak osiągnąć prawdziwe szczęście w miłości małżeńskiej i rodzicielskiej?

6. Realizacja tematu.

Wstęp – rozpoczynamy przypomnieniem miejsca wartości życia w hierarchii osoby, podkreślając stopniowość rozpoznania i doceniania tej wartości.

Ad 1. **Zagrożenia miłości rodzinnej** – wskazujemy je posługując się precyzyjnymi określeniami oraz popierając konkretnymi

faktami lub przykładami. Wszystkie wymienione zagrożenia „**2A-E**” podprowadzają do jeszcze groźniejszych, wymierzonych w życie.

Ad 2. **Występki przeciw życiu** – w tej części dążymy do uświadomienia, że istotna tu jest sama postawa człowieka, nastawienie wewnętrzne („**2Aa**”), z którego wynikają konkretne czyny materialne („**2Ab**”) i ich skutki. Należy dbać o to, aby w przytaczaniu danych naukowych język posługiwał się precyzyjnymi określeniami. Odwołujemy się do faktów, mniej do uczuć! Podobną logikę należy zachować przy realizacji „**2Ac**”. Przy omawianiu treści **2B** należy raczej nie podawać statystyk lecz koncentrować się na osobie, której dotyczy działania (dziecko, człowiek stary). Następnie ukazać, że zwieńczeniem logiki śmierci jest kryzys wszelkiej jedności i wspólnoty, czego początek przeżywa sama rodzina („**4**”). Na tym tle ukazać sens wypowiedzianych słów przysięgi małżeńskiej jak w cz. IV – 7/4.