SŁUŻBA MAŁŻEŃSTWOM 365

50 ćwiczeń dla małżeństw

Rozmowa • bliskość • wdzięczność • współpraca



Praktyczny przewodnik dla prowadzących

Zakres i bezpieczeństwo

Ćwiczenia edukacyjne dla dorosłych par

Propozycje służą spokojnej rozmowie i współpracy. Nie są terapią, diagnozą ani metodą rozwiązywania przemocy.



Udział, odpowiedź, modlitwa i pokazanie notatek są dobrowolne. Każda osoba może pominąć zadanie lub wyjść bez uzasadnienia.

Pracujcie w parach albo indywidualnie. Na forum dzielcie się wyłącznie wnioskami, nie prywatnymi historiami. Nie zbieraj kartek ani nie rób zdjęć bez zgody.

Jeśli ktoś obawia się reakcji partnera, nie proponuj wspólnego ujawniania trudnych spraw. Zaproponuj bezpieczną rozmowę i specjalistyczną pomoc.

W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112. Informacje o pomocy: gov.pl → przemoc domowa.

Przy pracy indywidualnej zapisuj własne potrzeby i możliwe pytania. Nie wymyślaj odpowiedzi partnera ani nie podejmuj za niego zobowiązań.

Czas jest orientacyjny i obejmuje instrukcję, pracę oraz omówienie. W dużej grupie ogranicz rundę na forum. Odwołania biblijne są tematami refleksji, nie nakazem podporządkowania.

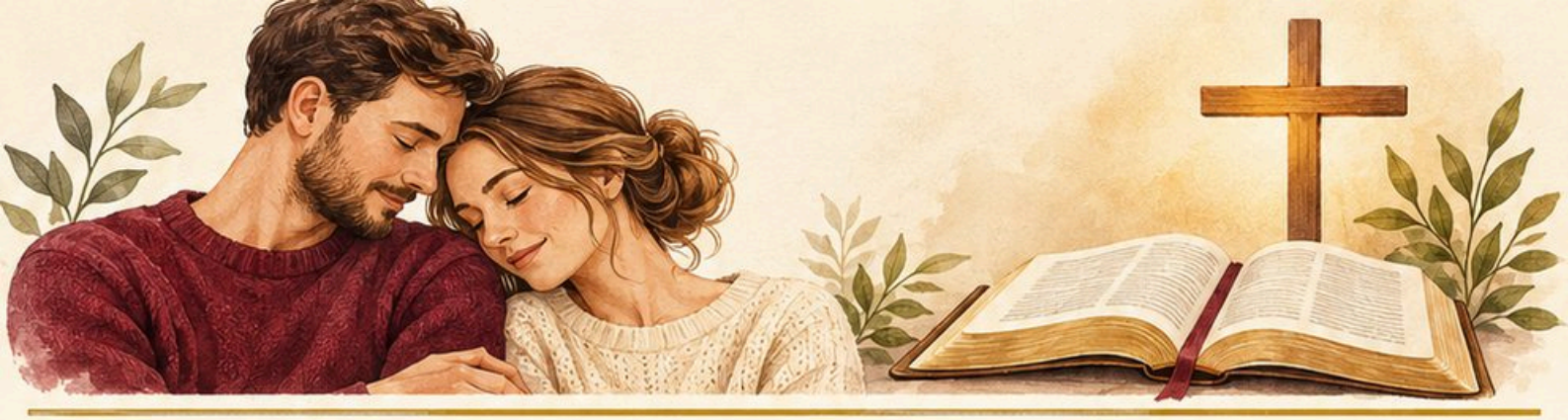




Ćwiczenia 1–25

01. Listy, których nie wysyłamy
02. Dwie minuty słuchania
03. Mapa małych gestów
04. Most zaufania
05. Zdanie bez oskarżenia
06. Pytanie zamiast domysłu
07. Parafraza z szacunkiem
08. Sygnał przerwy
09. Rozmowa o potrzebach
10. Jedna sprawa naraz
11. Album wdzięczności
12. Trzy zauważone wysiłki
13. Gest bez oczekiwań
14. Słowa uznania
15. Dziennik dobrych chwil
16. Wspólne wspomnienie
17. Doceniona różnica
18. Mapa wsparcia
19. Radość partnera
20. Mały rytuał
21. Tydzień bez pośpiechu
22. Kalendarz obecności
23. Plan odpoczynku
24. Lista obciążeń
25. Podział zadań





Ćwiczenia 26–50

26. Prośba o pomoc
27. Priorytety pary
28. Decyzja w dwóch krokach
29. Miejsce na ciszę
30. Wspólne świętowanie
31. Refleksja nad psalmem
32. Modlitwa z prawem odmowy
33. Słowo na drogę
34. Wartości w praktyce
35. Dobre uczynki razem
36. Wieczór wdzięczności
37. Obraz nadziei
38. Pytania o wiarę
39. Wspólnota i granice
40. Sens codziennych czynności
41. Koperty budżetowe
42. Rozmowa o wydatkach
43. Cel na trzy miesiące
44. Mapa marzeń
45. Scenariusz zmiany
46. Granice rodzinne
47. Zasady korzystania z telefonu
48. Plan gościnności
49. Świętowanie rocznicy
50. Następny mały krok



ĆWICZENIE 01

Listy, których nie wysyłamy

Czas: 30–40 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Nazwać własne myśli bez obowiązku pokazania ich drugiej osobie.

Przygotowanie

Przygotuj kartki, długopisy i koperty. Zapewnij miejsca oddalone od innych par. Zapowiedz, że list nie będzie zbierany ani odczytywany.

Na początek

Napisz do siebie o jednej zwyczajnej sytuacji: co zauważam, co czuję, czego potrzebuję? Unikaj najtrudniejszego konfliktu.

Perspektywa biblijna

Ps 139,23–24: refleksja nad własnym wnętrzem, nie ocena drugiej osoby.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 01 • PRZEBIEG

Listy, których nie wysyłamy



Krok po kroku

1. Przez 8 minut piszcie osobno.
2. Wybierzcie zdanie, które chcecie zachować dla siebie.
3. Jeśli oboje chcecie, nazwijcie tylko jedną potrzebę, bez czytania listu.
4. Zdecydujcie, co zrobić z własną kartką.

Omówienie

Co pomogło odróżnić własne doświadczenie od oceny partnera? Co wolisz zachować dla siebie?

Mały krok po spotkaniu

W ciągu tygodnia zapisz jedno zdanie o własnej potrzebie, zanim rozpoczniesz spokojną rozmowę.

Uwaga dla prowadzącego

Nie zalecaj wysyłania listu. Przy lęku przed reakcją partnera zaproponuj wyłącznie pracę indywidualną i bezpieczną pomoc. Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 02

Dwie minuty słuchania

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Doświadczyć krótkiej wypowiedzi bez przerywania i poprawiania.



Przygotowanie

Przygotuj minutnik. Ustalcie neutralny temat, na przykład dobry sposób na odpoczynek. Siedźcie tak, aby słyszeć się bez podnoszenia głosu.

Na początek

Zastanów się, co chcesz powiedzieć o wybranym temacie. Wybierz jeden przykład, nie całą historię związku.

Perspektywa biblijna

Jk 1,19: gotowość do słuchania i rozwaga w mówieniu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 02 • PRZEBIEG

Dwie minuty słuchania



Krok po kroku

1. Pierwsza osoba mówi do dwóch minut.
2. Druga słucha bez rad.
3. Podsumowuje jednym zdaniem i pyta, czy dobrze zrozumiała.
4. Zamieńcie role.
5. Powtórzcie rundę, jeśli oboje chcecie.



Omówienie

Co ułatwiało słuchanie? Która parafraza była trafna, a którą należało poprawić?



Mały krok po spotkaniu

Wypróbujcie jedną dwuminutową rozmowę o planie dnia, bez telefonu.



Uwaga dla prowadzącego

Nie wykorzystuj minutnika do uciszania. Osoba mówiąca może skończyć wcześniej, a słuchacz poprosić o przerwę.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 03

Mapa małych gestów



Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Rozpoznać konkretne gesty, które druga osoba naprawdę odbiera jako wsparcie.

Przygotowanie

Przygotuj dwie kartki z trzema polami: pomaga, obojętne, zapytaj najpierw. Nie zakładaj, że ten sam gest działa na oboje.

Na początek

Wypisz trzy drobne gesty, na przykład kubek herbaty, wspólny spacer lub spokojne wysłuchanie.



Perspektywa biblijna

1 J 3,18: troska wyrażana czynem.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 03 • PRZEBIEG

Mapa małych gestów



Krok po kroku

1. Każda osoba opisuje własną mapę.
2. Partner pyta o jeden przykład.
3. Wybierzcie po jednym geście możliwym w tym tygodniu.
4. Ustalcie, jak zapytać o zgodę i przyjąć odmowę.

Omówienie

Który gest był dla was niespodzianką? Jak odróżnić dobry zamiar od rzeczywistej pomocy?



Mały krok po spotkaniu

Po trzech dniach zapytaj: Czy ten gest był pomocny, czy wolisz coś innego?

Uwaga dla prowadzącego

Gest nie jest zapłatą za bliskość ani sposobem zdobycia wdzięczności.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 04

Most zaufania

Czas: 35–45 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Wybrać małe przewidywalne działanie, zamiast obiecywać natychmiastową odbudowę zaufania.

Przygotowanie

Przygotuj kartkę z rysunkiem mostu i trzy pola: potrzeba, działanie, sprawdzenie. Nie stosuj ćwiczenia do przemocy ani przymusu.

Na początek

Nazwij codzienną sytuację, w której pomaga jasna umowa, na przykład informacja o spóźnieniu.

Perspektywa biblijna

Mt 5,37: odpowiedzialność za własne słowo.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 04 • PRZEBIEG

Most zaufania



Krok po kroku

1. Opiszcie fakty bez oskarżeń.
2. Każda osoba nazywa jedną potrzebę.
3. Ustalcie małe działanie i termin próby.
4. Zapiszcie, jak sprawdzicie realizację.
5. Ustalcie możliwość zmiany umowy.

Omówienie

Czy działanie jest konkretne i dobrowolne?
Co zrobicie, jeśli nie uda się go wykonać?

Mały krok po spotkaniu

Po tygodniu omówcie jedno zachowanie, bez wystawiania oceny całemu małżeństwu.

Uwaga dla prowadzącego

Nie obiecuj, że ćwiczenie przywróci zaufanie po zdradzie lub przemocy. Nie żądaj haseł ani kontroli telefonu.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.



ĆWICZENIE 05

Zdanie bez oskarżenia

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Przeformułować zarzut w opis konkretnej sytuacji i własnej prośby.



Przygotowanie

Przygotuj kartkę z czterema polami: sytuacja, uczucie, potrzeba, prośba. Wybierzcie mało obciążający przykład.



Na początek

Zamiast słów zawsze i nigdy opisz jeden moment: Wczoraj po kolacji zostały naczynia.



Perspektywa biblijna

Ef 4,29: słowa służące budowaniu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Zdanie bez oskarżenia

Krok po kroku

1. Zapisz własny przykład.
2. Nazwij uczucie bez osądu partnera.
3. Dodaj potrzebę.
4. Sformułuj prośbę, na którą można odpowiedzieć nie.
5. Partner powtarza, co usłyszał.



Omówienie

Czy prośba mówi, co konkretnie można zrobić?
Czy odmowa nie grozi karą?

Mały krok po spotkaniu

Użyj jednego spokojnego zdania w codziennej rozmowie i zapytaj, jak zostało zrozumiane.

Uwaga dla prowadzącego

Zwrot *czuję, że jesteś...* zwykle nadal zawiera ocenę. Nie wymagaj idealnej formuły.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 06

Pytanie zamiast domysłu

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Oddzielić obserwację od przypuszczenia o intencjach.

Przygotowanie

Przygotuj dwie kolumny: wiem i przypuszczam. Użyj neutralnego przykładu, jak krótka odpowiedź na wiadomość.

Na początek

Zapisz fakt: Odpowiedź miała dwa słowa. Oddziel domysł: Pewnie się złości.

Perspektywa biblijna

Prz 18,13: uważność przed udzieleniem odpowiedzi.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 06 • PRZEBIEG

Pytanie zamiast domysłu



Krok po kroku

1. Każda osoba podaje przykład.
2. Podkreślcie tylko obserwację.
3. Ułóżcie jedno otwarte pytanie.
4. Sprawdźcie, czy pytanie nie przemyca oskarżenia.

Omówienie

Co zmienia pytanie: Jak to widzisz?
Jak rozpoznać pytanie, które jest ukrytym zarzutem?

Mały krok po spotkaniu

Przy następnym niejasnym komunikacie zapytaj o znaczenie, zamiast dopowiadać historię.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj ćwiczenia do podważania czyjegoś doświadczenia przemocy ani oczywistych faktów.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 07

Parafraza z szacunkiem

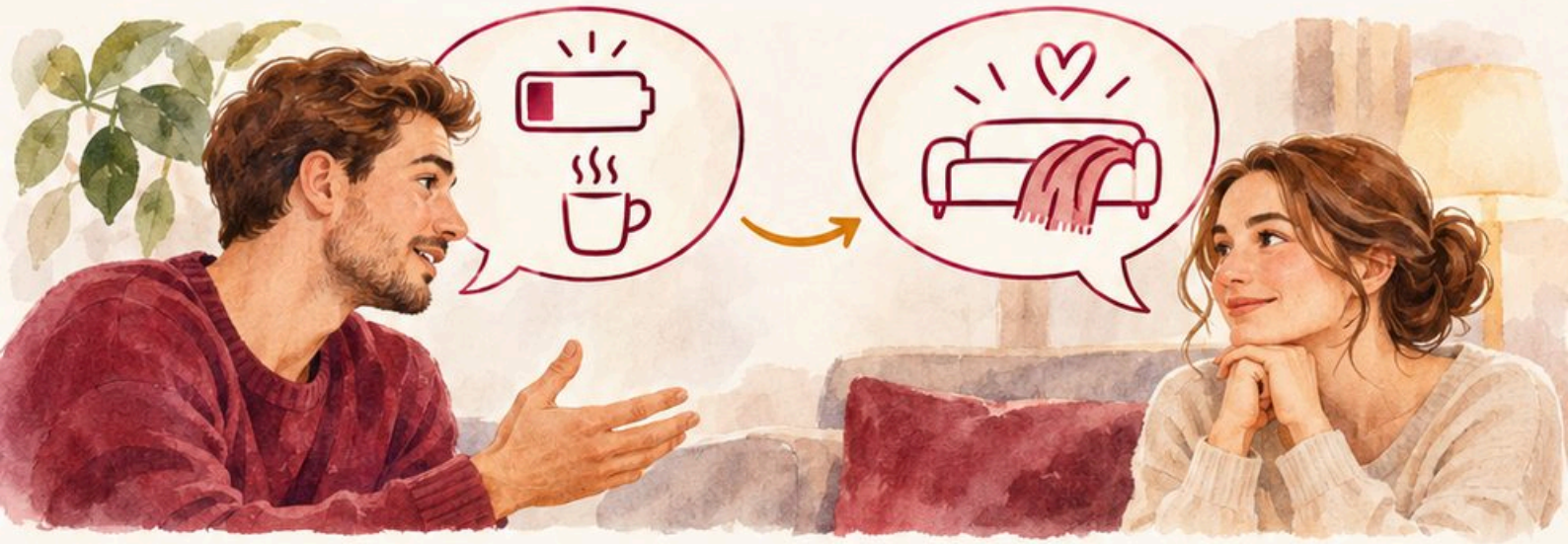
Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Sprawdzić rozumienie bez powtarzania słów jak przesłuchujący.

Przygotowanie

Ustalcie temat: co pomaga po trudnym dniu. Przygotuj minutnik i wygodne miejsca do rozmowy.



Na początek

Ułóż krótką wypowiedź o własnej potrzebie. Nie opisuj winy drugiej osoby.

Perspektywa biblijna

Prz 18,2: zainteresowanie rozumieniem, nie tylko własnym zdaniem.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 07 • PRZEBIEG

Parafraza z szacunkiem



Krok po kroku

1. Jedna osoba mówi przez minutę.
2. Druga zaczyna: Rozumiem, że...
3. Pyta: Czy dobrze to ujęłam lub ująłem?
4. Przyjmuje korektę.
5. Zamiana ról.

Omówienie

Czy podsumowanie oddało sens? Co pomogło poprawić je bez obrony własnej wersji?

Mały krok po spotkaniu

Raz w tygodniu sprawdź rozumienie ważnej prośby jednym zdaniem.

Uwaga dla prowadzącego

Parafraza nie oznacza zgody. Nie naśladuj tonu i nie ironizuj.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 08

Sygnał przerwy

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Ustalić sposób zatrzymania rozmowy bez porzucania tematu.

Przygotowanie

Przygotuj kartę: sygnał, miejsce odpoczynku, termin powrotu. Pracujcie na wymyślonej zwyczajnej różnicy zdań.

Na początek

Pomyśl, po czym poznajesz, że potrzebujesz odpoczynku od rozmowy. Opisuj własne sygnały.

Perspektywa biblijna

Prz 15,1: łagodność w odpowiedzi.



Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 08 • PRZEBIEG

Sygnał przerwy

Krok po kroku

1. Wybierzcie neutralne słowo oznaczające przerwę.
2. Ustalcie, jak dać sobie przestrzeń.
3. Zaproponujcie konkretny czas sprawdzenia gotowości do powrotu.
4. Przećwiczcie jedno zdanie.



Omówienie

Czy przerwa jest dostępna dla obu osób? Jak uniknąć traktowania jej jako kary?

Mały krok po spotkaniu

Zapiszcie zdanie: Potrzebuję przerwy. Sprawdźmy za... czy możemy wrócić do rozmowy.

Uwaga dla prowadzącego

Przy zagrożeniu bezpieczeństwo jest ważniejsze niż termin powrotu. Nie blokuj wyjścia i nie śledź partnera.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 09

Rozmowa o potrzebach

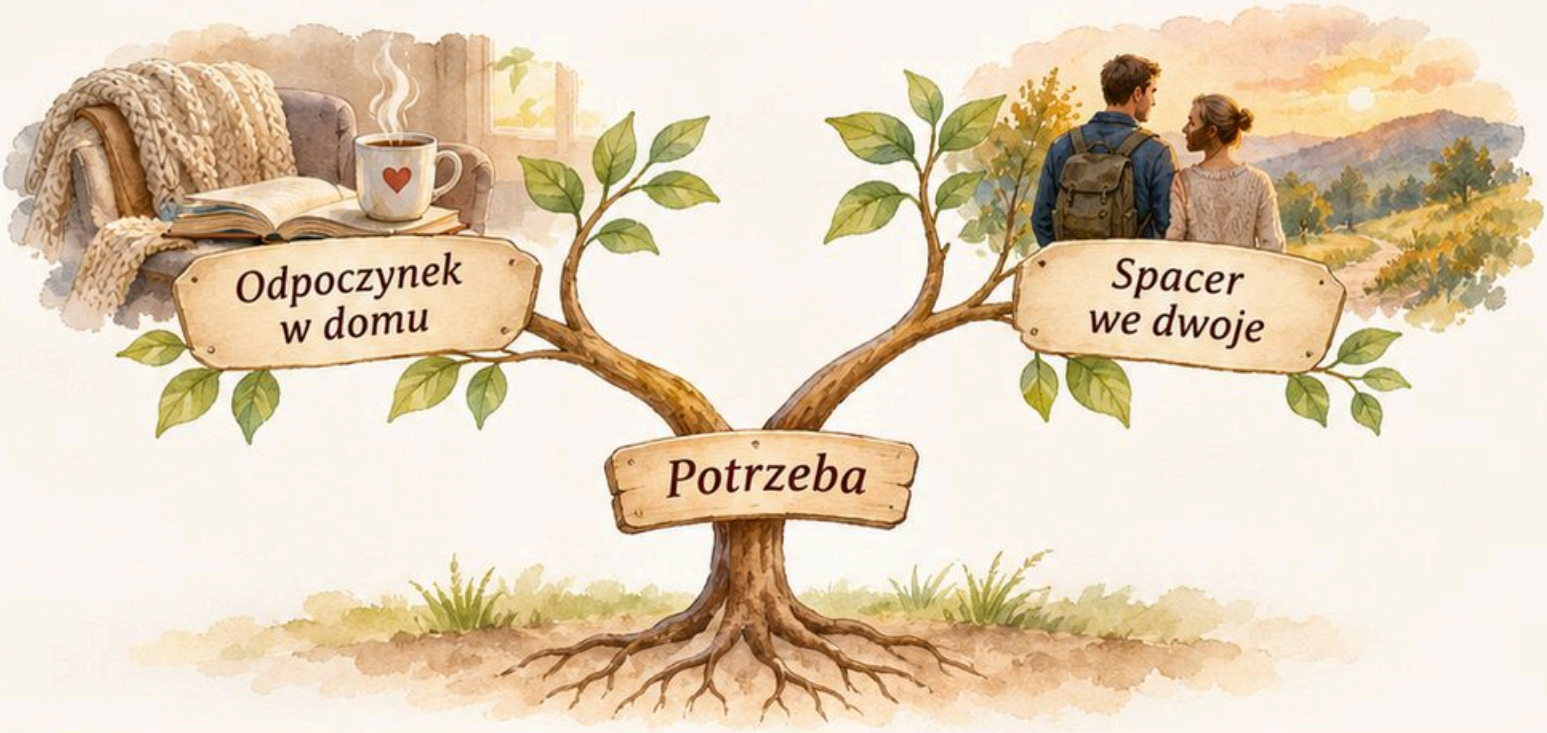
Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Nazwać własną potrzebę i odróżnić ją od narzuconego rozwiązania.

Przygotowanie

Przygotuj listę przykładów: odpoczynek, jasność, wsparcie, autonomia. Nie traktuj jej jako testu.



Na początek

Wybierz jedną potrzebę z ostatniego tygodnia i dwie różne możliwości zadbania o nią.

Perspektywa biblijna

Flp 2,4: zauważanie potrzeb innych z poszanowaniem własnej odpowiedzialności.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

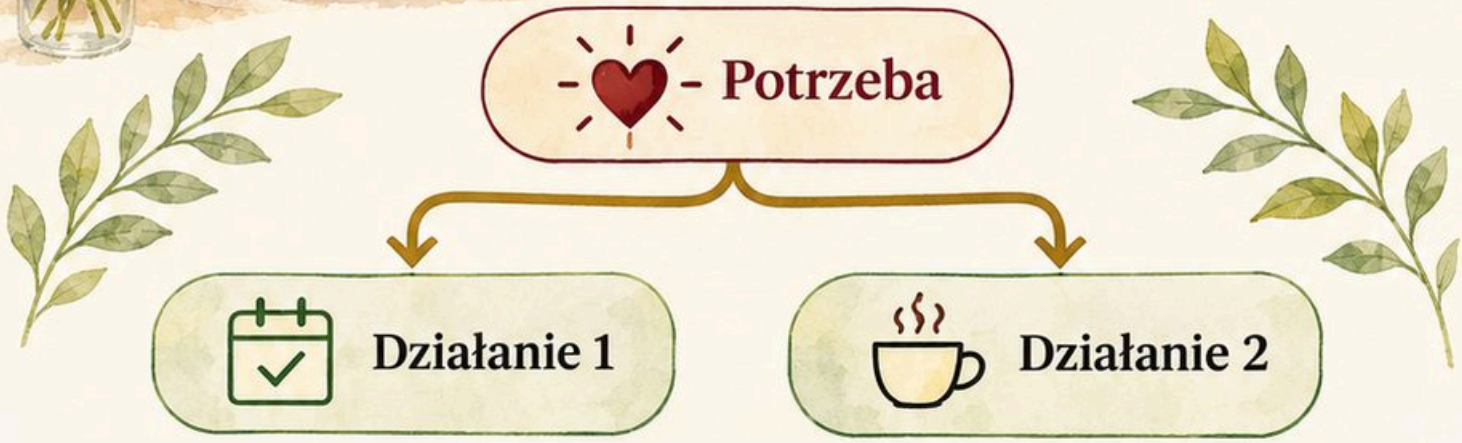
ĆWICZENIE 09 • PRZEBIEG

Rozmowa o potrzebach



Krok po kroku

1. Każda osoba nazywa potrzebę.
2. Partner słucha i pyta o znaczenie.
3. Wspólnie zbierzcie dwa możliwe działania.
4. Wybierzcie tylko to, na co oboje się zgadzacie.



Omówienie

Czy proponowane działanie jest jedyną możliwością? Co można zrobić samodzielnie?

Mały krok po spotkaniu

W ciągu tygodnia poproś o jedną konkretną formę pomocy, pozostawiając wybór.

Uwaga dla prowadzącego

Potrzeba nie daje prawa do naruszania granic, wymuszania bliskości ani izolowania partnera. Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 10

Jedna sprawa naraz



Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Utrzymać rozmowę przy jednym ustalonym temacie.

Przygotowanie

Przygotuj kartkę tematu i osobną kartkę spraw na później. Wybierzcie prostą decyzję, np. godzinę wyjścia.



Na początek

Zapisz jedno zdanie określające temat. Ustal, czego dzisiaj nie rozstrzygacie.

Perspektywa biblijna

Koh 3,1: refleksja nad właściwym czasem.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 10 • PRZEBIEG

Jedna sprawa naraz



Krok po kroku

1. Każda osoba mówi, co jest dla niej ważne.
2. Nowe wątki zapisujcie na później.
3. Zaproponujcie dwie opcje.
4. Uzgodnijcie mały następny krok. Jeśli nie ma zgody, możecie odłożyć decyzję.

Omówienie

Czy wracanie do tematu było pomocne?
Które sprawy wymagają osobnej rozmowy?

Mały krok po spotkaniu

Przed krótką rozmową nazwijcie jeden temat i czas jej zakończenia.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj ograniczenia tematu do uciszania zgłoszenia krzywdy lub zagrożenia.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 11

Album wdzięczności

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zebrać konkretne dobre doświadczenia bez pomijania trudności.

Przygotowanie

Przygotuj trzy puste kartki lub strony zeszytu. Zdjęcia nie są potrzebne.

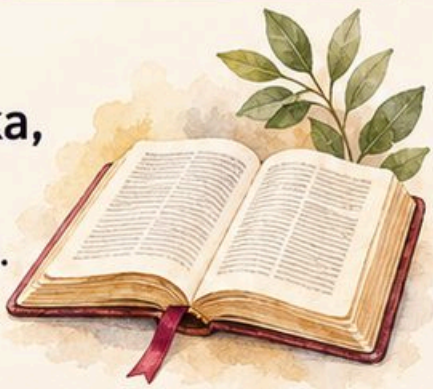
Na początek

Wybierz jedną chwilę, jeden wysiłek i jeden gest, które chcesz zapamiętać.

Perspektywa biblijna

1 Tes 5,18: wdzięczność jako praktyka, nie zaprzeczanie trudnościom.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 11 • PRZEBIEG

Album wdzięczności



Krok po kroku

1. Każda osoba zapisuje własne przykłady.
2. Jeśli chcecie, opowiedzcie o jednym.
3. Dodajcie datę i szczegół.
4. Zdecydujcie, czy album będzie wspólny czy osobny.

Omówienie

Co odróżnia konkretną wdzięczność od ogólnej pochwały?

Mały krok po spotkaniu

Dopisz jeden przykład w przyszłym tygodniu, bez obowiązku codziennego wpisu.

Uwaga dla prowadzącego

Wdzięczność nie unieważnia bólu ani nie zobowiązuje do pozostania w krzywdzącej sytuacji.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 12

Trzy zauważone wysiłki



Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Docenić działania, a nie tylko wynik lub cechę osoby.

Przygotowanie

Przygotuj trzy małe kartki. Wybierzcie ostatni tydzień i zwyczajne sytuacje.



Na początek

Zapisz trzy wysiłki, które rzeczywiście zauważyłaś lub zauważyłeś, bez zgadywania intencji.

Perspektywa biblijna

Hbr 10,24: zachęcanie do dobra.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 12 • PRZEBIEG

Trzy zauważone wysiłki



Krok po kroku

1. Podaj przykład: Zauważyłem, że...
2. Powiedz, co to dla ciebie znaczyło.
3. Druga osoba może przyjąć, doprecyzować lub odmówić rozmowy.
4. Zamiana ról.

Omówienie

Które słowa brzmiały naturalnie? Czy uznanie nie stało się oceną?

Mały krok po spotkaniu

W tygodniu nazwij jeden zauważony wysiłek bez dodawania *ale*.

Uwaga dla prowadzącego

Nie domagaj się wzajemnej pochwały ani porównywania liczby zasług.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 13

Gest bez oczekiwań

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zaplanować drobną troskę bez ukrytej umowy o rewanżu.

Przygotowanie

Przygotuj kartę pomysłu. Gest powinien być prosty, bez kosztownego prezentu lub niespodziewanego dotyku.

Na początek

Zastanów się, co druga osoba lubi i o co warto najpierw zapytać.

Perspektywa biblijna

Mt 6,3–4: refleksja nad dobrem bez pokazu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 13 • PRZEBIEG

Gest bez oczekiwań



Krok po kroku

1. Zaproponuj jeden gest.
2. Zapytaj, czy byłby mile widziany.
3. Przyjmij odpowiedź bez obrażania się.
4. Ustal, kiedy możesz go wykonać.

Omówienie

Jak odróżnić dar od próby uzyskania czegoś w zamian?

Mały krok po spotkaniu

Zrób uzgodnioną drobną rzecz i nie sprawdzaj, czy partner się odwdzięczy.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj prezentu jako sposobu pominięcia przeprosin lub naprawienia szkody.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 14

Słowa uznania

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Wyrazić uznanie w języku zrozumiałym dla odbiorcy.

Przygotowanie

Przygotuj zdanie: Doceniam konkretne działanie, ponieważ... Unikaj publicznego wystawiania ocen.

Na początek

Wybierz jedną sytuację, w której działanie partnera miało dla ciebie znaczenie.

Perspektywa biblijna

Ef 4,29: mowa budująca drugiego człowieka.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 14 • PRZEBIEG

Słowa uznania



Krok po kroku

1. Zapisz zdanie. 2. Przeczytaj je, jeśli chcesz. 3. Zapytaj, czy brzmi trafnie. 4. Odbiorca może powiedzieć, jak woli przyjmować uznanie.

Omówienie

Czy przykład był konkretny? Jakie słowa są dla was zbyt uroczyste?

Mały krok po spotkaniu

Zastąp jedną ogólną pochwałę opisem zauważonego działania.

Uwaga dla prowadzącego

Nie chwal podporządkowania ani rezygnacji z własnych granic.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 15

Dziennik dobrych chwil

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Zauważać drobne chwile bez obowiązku pozytywnego nastroju.

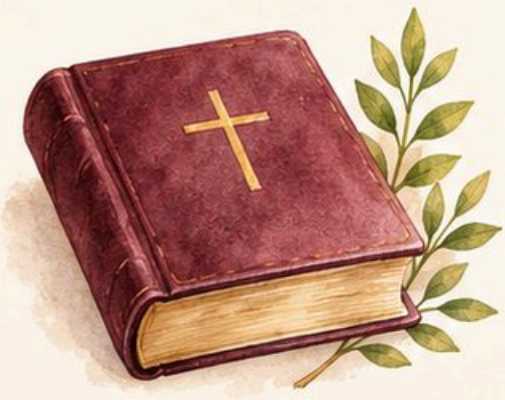


Przygotowanie

Przygotuj trzy pola: data, chwila, co pomogło. Notatki zostają u autora.

Na początek

Przypomnij sobie moment, który był choć trochę spokojniejszy lub lżejszy.



Perspektywa biblijna

Ps 103,2: pamięć o dobru.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Dziennik dobrych chwil



Krok po kroku



1. Opisz moment dwoma zdaniami.
2. Nazwij warunek, który pomógł.
3. Jeśli chcesz, podziel się samym wnioskiem.
4. Wybierz częstotliwość wpisów.

Omówienie



Czy zapis pozwolił zauważyć coś wcześniej pomijanego?

Mały krok po spotkaniu



Spróbuj dwóch krótkich wpisów w tygodniu, bez nadrabiania zaległości.

Uwaga dla prowadzącego



Nie zamieniaj dziennika w ocenę wdzięczności ani dowód, że trudności nie istnieją.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 16

Wspólne wspomnienie

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Usłyszeć dwie wersje tego samego dobrego wydarzenia.

Przygotowanie

Wybierzcie wspomnienie, o którym oboje chcecie rozmawiać. Nie używajcie fotografii bez zgody.

Na początek

Każda osoba zapisuje jeden obraz, jeden dźwięk i jedno własne odczucie.

Perspektywa biblijna

Ps 77,12–13: pamięć i refleksja.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Wspólne wspomnienie



Krok po kroku

1. Opowiedzcie wersje osobno.
2. Nie poprawiajcie szczegółów.
3. Nazwijcie podobieństwa i różnice.
4. Zapytajcie, co chcielibyście zachować z tego doświadczenia.

Omówienie

Co było inne w pamięci partnera? Czy różnica może pozostać bez rozstrzygnięcia?

Mały krok po spotkaniu

Zaproponujcie mały gest przypominający wybrane wspomnienie.

Uwaga dla prowadzącego

Nie wymuszaj dobrego wspomnienia. Można wybrać neutralną scenę lub pominąć ćwiczenie.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 17

Doceniona różnica

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Zobaczyć różnicę preferencji bez uznawania jednej za lepszą.



Przygotowanie

Przygotujcie dwie kartki. Wybierzcie neutralny temat: sposób odpoczynku, tempo planowania lub porządek.

Na początek

Opisz, co jest dla ciebie wygodne i dlaczego, bez etykietowania partnera.

Perspektywa biblijna

1 Kor 12,4–6: różnorodność darów jako temat refleksji.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 17 • PRZEBIEG

Doceniona różnica

Krok po kroku

1. Każda osoba opisuje własny wybór.
2. Partner szuka jednej zalety tej perspektywy.
3. Zaproponujcie sytuację, w której każda preferencja ma miejsce.
4. Ustalcie próbę.



Omówienie

Czy potraficie docenić różnicę bez rezygnacji z siebie?

Mały krok po spotkaniu

W jednym planie tygodnia uwzględnijcie czas na obie preferencje.

Uwaga dla prowadzącego

Przemoc, pogarda i kontrola nie są neutralnymi różnicami charakterów.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 18

Mapa wsparcia

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Rozpoznać źródła pomocy poza wyłącznym poleganiem na partnerze.

Przygotowanie

Narysuj trzy kręgi: codzienne wsparcie, konkretna pomoc, pomoc specjalistyczna.
Nie zapisuj danych kontaktowych na wspólnej tablicy.

Na początek

Wpisz role lub inicjały osób i instytucji, do których możesz zwrócić się z różnymi sprawami.



Perspektywa biblijna

Ga 6,2: wzajemna pomoc i odpowiedzialność.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

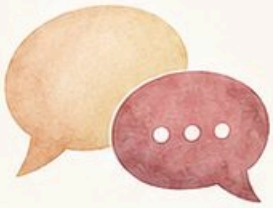


Mapa wsparcia



Krok po kroku

1. Każda osoba tworzy własną mapę.
2. Nazwijcie rodzaje pomocy, nie cudze sekrety.
3. Zauważcie puste obszary.
4. Wybierzcie jeden bezpieczny kontakt do sprawdzenia.



Omówienie

Których potrzeb partner nie musi zaspokajać sam?



Mały krok po spotkaniu

Zapisz w prywatnym miejscu jeden aktualny kontakt pomocowy.



Uwaga dla prowadzącego

Nie nalegaj na pokazanie mapy partnerowi.
Przy kontroli lub przemocy zadbaj o bezpieczeństwo informacji.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 19

Radość partnera

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Reagować z ciekawością na dobrą wiadomość drugiej osoby.

Przygotowanie

Wybierzcie niewielką pozytywną wiadomość.
Ustalcie, że nie będzie porównywania osiągnięć.

Na początek

Przypomnij sobie, jak chciałabyś lub chciałbyś usłyszeć reakcję na dobrą wiadomość.

Perspektywa biblijna

Rz 12,15: współdzielenie radości.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 19 • PRZEBIEG

Radość partnera



Krok po kroku

1. Jedna osoba opowiada.
2. Druga pyta o ważny szczegół.
3. Nazywa zauważoną radość.
4. Pyta, czy partner chce świętować, czy po prostu podzielić się chwilą.

Omówienie

Która reakcja wspierała, a która przejmowała rozmowę?

Mały krok po spotkaniu

Przy następnej dobrej wiadomości zadaj jedno pytanie, zanim opowiesz własną historię.

Uwaga dla prowadzącego

Nie udawaj emocji. Życzliwa uwaga może być spokojna i autentyczna.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 20

Mały rytuał

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Ustalić krótką powtarzalną chwilę kontaktu, którą można zmieniać.

Przygotowanie

Przygotuj kartę: kiedy, ile minut, co robimy, kiedy sprawdzamy. Wybierzcie realny rytm.

Na początek

Każda osoba proponuje jedną czynność trwającą do dziesięciu minut.

Perspektywa biblijna

Koh 4,9: wartość wspólnego działania.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 20 • PRZEBIEG

Mały rytuał

Krok po kroku

1. Porównajcie pomysły.
2. Wybierzcie prostą wersję.
3. Ustalcie możliwość odmowy w danym dniu.
4. Sprawdźcie po tygodniu, czy rytuał służy obojgu.



Omówienie

Czy plan daje bliskość, czy staje się kolejnym obowiązkiem?

Mały krok po spotkaniu

Wypróbujcie rytuał dwa razy i dopiero potem ustalcie częstotliwość.

Uwaga dla prowadzącego

Nie oceniaj miłości liczbą wykonanych rytuałów.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 21

Tydzień bez pośpiechu

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Znaleźć jedno miejsce na wolniejsze tempo bez obietnicy idealnego tygodnia.

Przygotowanie

Przygotujcie szkic siedmiu dni. Nie próbujcie planować każdej godziny.



Na początek

Zaznacz jedną chwilę, w której pośpiech najbardziej cię obciąża.



Perspektywa biblijna

Mk 6,31: zaproszenie do odpoczynku.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 21 • PRZEBIEG

Tydzień bez pośpiechu



Krok po kroku

1. Porównajcie wskazane chwile.
2. Wybierzcie jedną rzecz do uproszczenia.
3. Ustalcie, czego nie zrobicie.
4. Zostawcie bufor i termin sprawdzenia.

Omówienie

Z czego można zrezygnować bez szkody? Czy koszt uproszczenia nie spada tylko na jedną osobę?

Mały krok po spotkaniu

Przetestujcie jeden spokojniejszy poranek lub wieczór.

Uwaga dla prowadzącego

Plan nie zastępuje zmiany przeciążających warunków pracy ani pomocy przy wyczerpaniu.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 22

Kalendarz obecności

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Umówić czas kontaktu uwzględniający różne obowiązki.

Przygotowanie

Przygotujcie kalendarz bez szczegółów prywatnych zobowiązań innych osób.

Na początek

Wybierz dwie możliwe pory krótkiej rozmowy i jedną porę odpoczynku osobno.

Perspektywa biblijna

Ef 5,15–16: uważne korzystanie z czasu.
Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 22 • PRZEBIEG

Kalendarz obecności



Krok po kroku

1. Porównajcie propozycje.
2. Wybierzcie termin dobry dla obojga.
3. Ustalcie sposób przełożenia.
4. Zapiszcie, co oznacza obecność, np. odłożenie telefonu.

Omówienie

Czy obie osoby miały wpływ na termin?
Co zrobicie, gdy plan się zmieni?

Mały krok po spotkaniu

Sprawdźcie po tygodniu, czy umówiony czas był realny.

Uwaga dla prowadzącego

Kalendarz nie służy do śledzenia partnera ani żądania stałej dostępności.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 23

Plan odpoczynku

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zaplanować odpoczynek obu osób zamiast jednego wspólnego modelu.

Przygotowanie

Przygotuj pola: czego potrzebuję, co pomaga, co wymaga uzgodnienia.

Na początek

Wpisz po jednym sposobie odpoczynku w ciszy, w ruchu lub z innymi ludźmi.

Perspektywa biblijna

Wj 20,8–10: refleksja nad odpoczynkiem i granicami pracy.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 23 • PRZEBIEG

Plan odpoczynku



Krok po kroku

1. Opowiedzcie o własnych potrzebach.
2. Ustalcie czas odpoczynku dla każdej osoby.
3. Rozdzielcie obowiązki na ten czas.
4. Sprawdźcie, czy plan jest sprawiedliwy.

Omówienie

Czy odpoczynek jednej osoby nie oznacza stałego dyżuru drugiej?

Mały krok po spotkaniu

Wprowadźcie po jednej krótkiej przerwie dla każdego.

Uwaga dla prowadzącego

Nie traktuj odpoczynku jako nagrody, na którą trzeba zasłużyć. Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 24

Lista obciążeń

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zauważyć także niewidoczne zadania związane z pamiętaniem i organizacją.

Przygotowanie

Przygotuj trzy kolumny: wykonanie, planowanie, pilnowanie terminu. Zacznijcie od jednej dziedziny domu.



Na początek

Zapisz zadania, które wykonujesz lub o których pamiętasz. Nie oceniaj wkładu partnera.



Perspektywa biblijna

Ga 6,2: niesienie ciężarów jako refleksja o wsparciu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 24 • PRZEBIEG

Lista obciążeń



Krok po kroku

1. Połączcie listy.
2. Dopiszcie przygotowanie i kontrolę.
3. Zaznaczcie zadania najcięższe dla każdej osoby.
4. Wybierzcie jedno do uproszczenia lub przejęcia.

Omówienie

Którego obciążenia wcześniej nie było widać?

Mały krok po spotkaniu

Sprawdźcie po tygodniu, czy zmieniło się nie tylko wykonanie, ale też odpowiedzialność.

Uwaga dla prowadzącego

Nie zamieniaj listy w konkurs zmęczenia. Przy silnym napięciu przerwijcie.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 25

Podział zadań

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Uzgodnić odpowiedzialność, termin i standard jednego zadania.

Przygotowanie

Wybierzcie zadanie z listy obciążeń. Przygotujcie kartę: kto, co, kiedy, jak sprawdzamy.

Na początek

Każda osoba opisuje, co oznacza wykonane wystarczająco dobrze.



Perspektywa biblijna

1 Kor 12,12–27: współdziałanie różnych ról.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.