Służba Małżeństwom 365

Plan roku i mapa materiałów



Dwanaście miesięcy wspólnych spotkan

Jak korzystać z planu

Rok zaczyna się wtedy, gdy zaczyna wasza grupa.

1. Wpisz daty dwóch spotkań w miesiącu. Zostaw czas na odpoczynek.
2. Przeczytaj scenariusz i wybierz jedno ćwiczenie pasujące do celu. Nie łącz wszystkich propozycji.
3. Przygotuj zaproszenie i jedną kartę z wyzwaniem. Udział i zadania domowe są dobrowolne.
4. Po spotkaniu zapisz wniosek organizacyjny, bez prywatnych historii uczestników.



Ustal daty spotkań → **Wybierz ćwiczenie** → **Przygotuj zaproszenie i kartę** → **Zapisz wniosek organizacyjny**

Materiały: 24 spotkania, biblioteka ćwiczeń, pytania i karty. Ten plan pomaga je łączyć, nie zastępuje scenariuszy.

Pola na kolejnych stronach wypełnij ręcznie. Miesiące nie są przypisane do konkretnego roku.

Przed rozpoczęciem przeczytaj zasady bezpieczeństwa w poradniku. Ten plan nie służy do rozwiązywania przemocy ani kryzysu.

Miesiąc 01

Poczucie bezpieczeństwa

Spotkanie 01: Razem w jednej drużynie

Spotkanie 02: Rozmowa, która buduje



Przygotowanie prowadzącego

- Ustalcie sposób zabierania głosu i prawo do odmowy.

Między spotkaniami

- Każda para wybiera jedną spokojną rozmowę w tygodniu.

Dobór materiałów

- Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

- Co pomogło uczestnikom poczuć się swobodniej?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 02

Uważność w codzienności



Spotkanie 03: Słuchanie bez pośpiechu

Spotkanie 04: Wdzięczność na co dzień

Przygotowanie prowadzącego

Przygotuj krótkie ćwiczenie słuchania bez przerywania.

Między spotkaniami

Zauważcie jeden konkretny gest troski, bez porównywania.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy obie osoby miały podobny czas wypowiedzi?

Nasz wniosek: _____

Różnica nie musi oznaczać walki



Spotkanie 05: Różnice, które poznajemy

Spotkanie 06: Spór bez ranienia

Przygotowanie prowadzącego

Przypomnij zasadę przerwy i unikania publicznego rozstrzygania sporów.

Między spotkaniami

Wybierzcie neutralny temat do rozmowy o potrzebach.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy potrzebujemy prostszych zasad rozmowy?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 04

Małe kroki, realne możliwości

- **Spotkanie 07:** Odbudowywanie zaufania
- **Spotkanie 08:** Czas dla nas



Przygotowanie prowadzącego

Nie wymagaj wyznań o zdradzie ani publicznych obietnic.

Między spotkaniami

Ustalcie krótki wspólny czas, jeśli oboje tego chcecie.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy zadanie dało wybór zamiast presji?

Nasz wniosek: _____

Wolność udziału



- **Spotkanie 09:** Bliskość i dobrowolność
- **Spotkanie 10:** Wspólna modlitwa bez presji

Przygotowanie prowadzącego

Zapowiedz możliwość odmowy gestu, pytania i modlitwy.

Między spotkaniami

Każda osoba wskazuje bezpieczną dla siebie formę obecności.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy alternatywy były równie dostępne?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 06

Jasne ustalenia



Spotkanie 11: Granice wobec innych

Spotkanie 12: Codzienne obowiązki

Przygotowanie prowadzącego

Wybierz ćwiczenie o prośbach i podziale zadań, bez oceniania rodzin.

Między spotkaniami

Sprawdźcie jedno ustalenie po tygodniu i poprawcie je wspólnie.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy nie narzucaliśmy ról według płci?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 07

Wartości i plany

Spotkanie 13: Bóg, pieniądze i małżeństwo

Spotkanie 14: Marzenia i wspólne cele



Przygotowanie prowadzącego

Rozmawiaj o priorytetach, nie zbieraj danych o dochodach i długach.

Między spotkaniami

Zapiszcie jeden mały cel oraz pierwszy krok.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy zachowaliśmy prywatność finansową?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 08



Wsparcie bez nacisku

- Spotkanie 15: Rodzina pochodzenia
- Spotkanie 16: Wsparcie w zmianie

Przygotowanie prowadzącego

Nie wymagaj opowiadania trudnych historii rodzinnych.

Między spotkaniami

Zapytajcie siebie, jaka pomoc byłaby teraz użyteczna.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy uszanowaliśmy prawo do milczenia?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 09

Odpoczynek i granice



- **Spotkanie 17:** Odpoczynek i przeciążenie
- **Spotkanie 18:** Przebaczenie bez przymusu

Przygotowanie prowadzącego

Nie łącz przebaczenia z obowiązkiem powrotu do krzywdzącej relacji.

Między spotkaniami

Wybierzcie jedną rzecz, z której można zrezygnować.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy pozostawiliśmy czas na przerwę?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 10

Radość z obecności



- **Spotkanie 19:** Przyjaźń w małżeństwie
- **Spotkanie 20:** Gościnność i wspólnota

Przygotowanie prowadzącego

Przygotuj zadanie, które nie wymaga wydatków ani sprawności fizycznej.

Między spotkaniami

Zaproponujcie prosty wspólny zwyczaj.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Czy każdy mógł uczestniczyć na własny sposób?

Nasz wniosek: _____

Decyzje bez dominacji

Spotkanie 21: Wspólne decyzje

Spotkanie 22: Świętowanie drobnych kroków



Przygotowanie prowadzącego

Oddziel propozycję od zgody. Każda osoba ma prawo odmówić.

Między spotkaniami

Nazwijcie jeden postęp, bez rankingu innych par.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

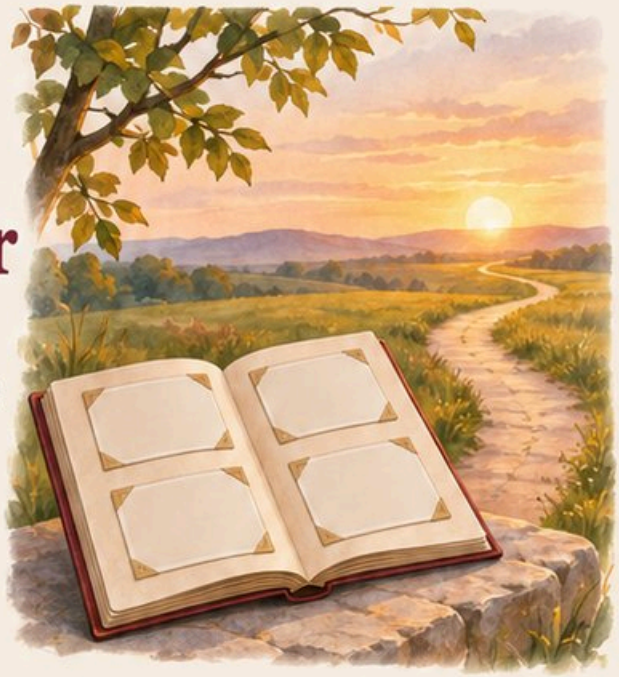
Po miesiącu

Czy obie perspektywy zostały usłyszane?

Nasz wniosek: _____

Miesiąc 12

Zamknięcie i dalszy wybór



Spotkanie 23: Pamięć o naszej drodze

Spotkanie 24: Dalsza droga razem

Przygotowanie prowadzącego

Zaproś do refleksji nad rokiem, nie do oceny małżeństwa.

Między spotkaniami

Wybierzcie, co zachować i czego nie kontynuować.

Dobór materiałów

Wybierz jedną krótką rozgrzewkę, jedno ćwiczenie i kartę z wyzwaniem zgodne z tematem. Zapisz ich tytuły.

Daty spotkań: _____

Wybrane materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Po miesiącu

Co zmienimy w kolejnym cyklu spotkań?

Nasz wniosek: _____

Wolniejszy rytm



Plan ma służyć ludziom, nie odwrotnie.

Jedno spotkanie miesięcznie

Wybierz 12 tematów z listy 24. Pozostałe odłóż na kolejny rok. Nie skracaj dwóch spotkań do jednego.

Przerwa w cyklu

Ustal datę powrotu i jeden kanał informacji. Nie nakładaj obowiązkowych zadań na czas przerwy.

Mała frekwencja

Możesz przeprowadzić spokojną rozmowę w parach zamiast pracy w grupach. Zachowaj prawo do odmowy.

Zmiana potrzeb

Wybierz temat po rozmowie z uczestnikami. W sytuacji przemocy lub zagrożenia bezpieczeństwo i specjalistyczna pomoc są ważniejsze niż program.

Tematy, które wybieramy: _____

Termin przeglądu planu: _____

Mapa materiałów

Przygotowanie prowadzącego

- Poradnik dla osoby prowadzącej
- Plan roku i mapa materiałów

Treść spotkań

- 24 gotowe spotkania dla małżeństw
- 50 ćwiczeń dla małżeństw
- 40 ćwiczeń na dobry początek
- 100 pytań, które zbliżają

Materiały do wykorzystania

- 30 kart z wersetami biblijnymi
- 24 karty z wyzwaniami
- 12 zaproszeń i 12 plakatów
- 6 planerów, 3 certyfikaty uczestnictwa
- 8 przekładek



Pakiety dodatkowe

- Weekend dla małżeństw: plan i zestaw organizacyjny
- Rocznice i odnowienie przysięgi: 12 scenariuszy dla małżeństw

Dodatki są osobnymi materiałami. Wybieraj tylko te, które odpowiadają celowi wydarzenia.