Rocznice i odnowienie przysięgi

12 scenariuszy dla małżeństw

Refleksja, wdzięczność i wspólny wybór



Służba Małżeństwom 365

Scenariusze, nie obrzęd



To propozycje spotkań i uroczystości nieliturgicznych dla dorosłych małżonków. Nie są oficjalnym obrzędem, tekstem sakramentalnym ani upoważnieniem do prowadzenia liturgii.

Jeśli wydarzenie obejmuje liturgię, jej przebieg i teksty uzgodnij z właściwym duchownym oraz wspólnotą.

Udział, gesty, zdjęcia, modlitwa i wypowiedzi są dobrowolne. Można zrezygnować bez podawania powodu.

Nie używaj uroczystości do wymuszania pojednania ani powrotu do krzywdzącej relacji.

Pakiet nie zastępuje pomocy specjalistycznej. W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.

Zgoda pary i forma spotkania



- Przed zaproszeniem gości porozmawiaj z obojgiem małżonków.
- Zapytaj: Co chcieliby Państwo świętować? Czego nie chcą Państwo w programie?
- Ustal miejsce, czas, liczbę osób, sposób zwracania się do pary i zakres zdjęć.
- Nie planuj niespodzianki polegającej na publicznym składaniu zobowiązań.
- Można wybrać samą refleksję, rozmowę przy stole lub spotkanie bez gości.

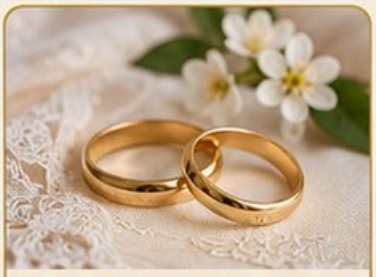
Wybrana forma: _____

Elementy zaakceptowane przez oboje: _____

Elementy wyłączone: _____

Kto potwierdzi ostateczny plan: _____

Mapa 12 scenariuszy



1. Pierwsza rocznica



2. Piąta rocznica



3. Dziesiąta rocznica



4. Dwudziesta piąta rocznica



5. Pięćdziesiąta rocznica



6. Rocznica w małym gronie



7. Spotkanie kilku par



8. Wieczór wdzięczności



9. Odnowienie zobowiązań poza liturgią



10. Uroczystość z rodziną



11. Ciche świętowanie po trudnym roku



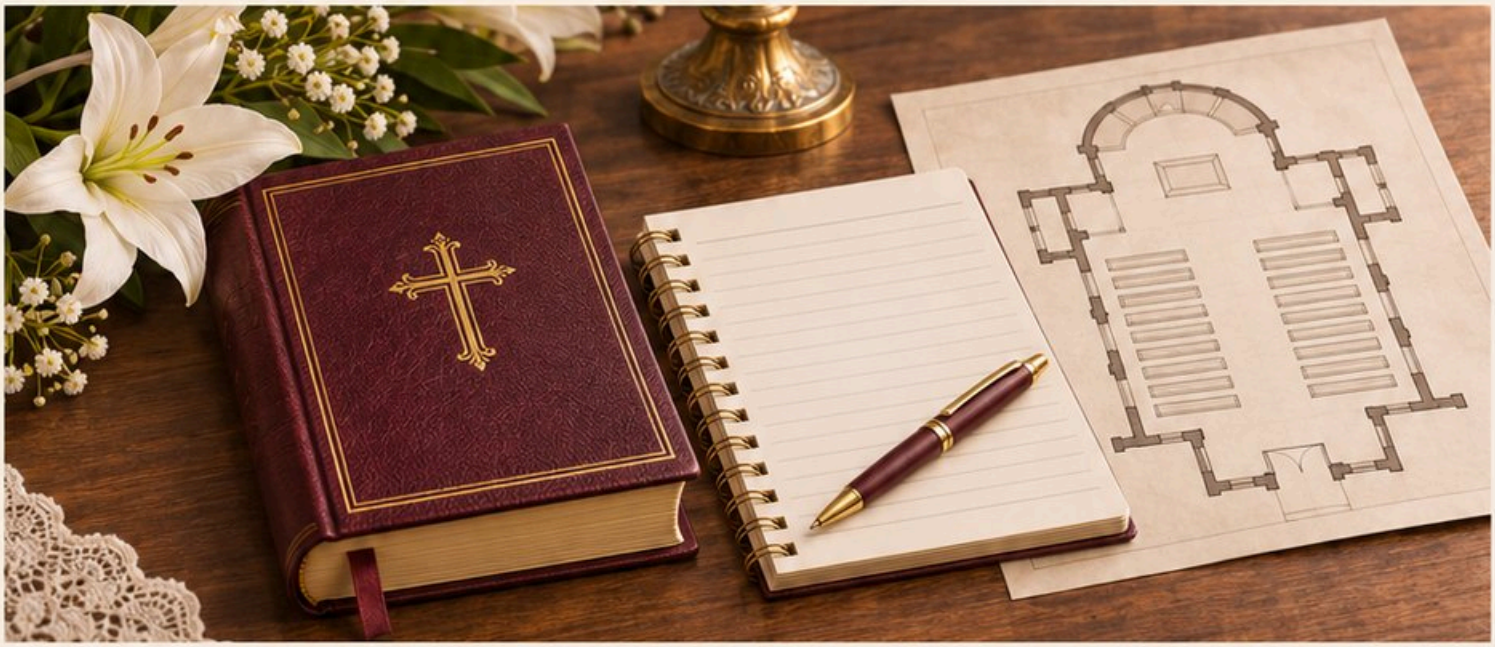
12. Rocznica we wspólnocie

Każdy scenariusz: przygotowanie, słowa prowadzącego, udział pary i zakończenie.

Wybierz jedną propozycję, zamiast łączyć wszystkie.

Gdy planowana jest liturgia

- Najpierw skontaktuj się z odpowiedzialnym duchownym. Zapytaj o zatwierdzony porządek, teksty, role świeckich i możliwości muzyczne.
- Nie przenoś naszych przykładowych słów do liturgii jako oficjalnej formuły.
- Oddziel część religijną od organizacyjnej i towarzyskiej.
- Ustal, czy i gdzie wolno robić zdjęcia.
- Nie obiecuj uczestnikom skutku sakramentalnego wydarzenia.



Osoba do uzgodnień: _____

Potwierdzony porządek: _____

Nasza rola organizacyjna: _____

Otwarte pytania: _____

Role, materiały i prywatność



- Prowadzący pilnuje czasu i uzgodnionego planu. Osoba techniczna dba o dźwięk oraz dostępność. Para zatwierdza treści dotyczące jej historii.
- Przygotuj duży druk, wygodne miejsca, wodę i możliwość przerwy.
- Nie pokazuj prywatnych zdjęć ani listów bez zgody osób, których dotyczą.
- Ustal zasadę dyskrecji, ale nie gwarantuj jej przestrzegania przez wszystkich gości.
- Nie wymagaj dotyku, wspólnego zdjęcia ani przemawiania.

Materiały: _____

Osoba odpowiedzialna: _____

Sygnał przerwy ustalony z parą: _____

Scenariusz 01: Pierwsza rocznica — przygotowanie

Pierwszy wspólny rok



Cel

Zauważenie drobnych doświadczeń, nie ocena wyniku pierwszego roku.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: kartki, długopisy i mały album bez prywatnych zdjęć.

Przed spotkaniem

Wybierzcie po jednym wspomnieniu, którym chcecie się podzielić. Może być zwyczajne.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 01: Pierwsza rocznica — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Pierwszy wspólny rok. Zauważenie drobnych doświadczeń, nie ocena wyniku pierwszego roku.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Który mały zwyczaj pomagał nam być bliżej?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 01: Pierwsza rocznica — udział pary



Po jednym wspomnieniu

5 min: każda osoba wybiera jeden zwyczaj lub drobne zdarzenie z pierwszego roku. Nie musi wybierać najważniejszego.

5 min: chętne osoby opowiadają partnerowi, co w tym wspomnieniu cenią. Druga osoba słucha, nie poprawia wersji wydarzeń.

5 min: wybierzcie jeden zwyczaj do zachowania. Jeśli nie ma wspólnego wyboru, zapiszcie dwie propozycje i wróćcie do nich później.



Alternatywa

- Można zapisać wspomnienie bez czytania na głos. Album nie jest zbierany przez prowadzącego.
- Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 01: Pierwsza rocznica — zakończenie



Zachowajcie jeden dobry zwyczaj

Przekażcie sobie kartę lub zachowajcie ją w albumie. Można wrócić do niej za miesiąc.

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za pierwszy wspólny rok i za zwyczajne chwile, które chcą Państwo pielęgnować.

Wariant krótszy

Zamiast przemów gości wybierzcie herbatę i spokojną rozmowę.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy wspomnienia były uzgodnione i nie poprawiano publicznie ich wersji?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 02: Piąta rocznica — przygotowanie

To, co zbudowaliśmy



Cel

Uznanie wspólnych wysiłków bez porównywania osiągnięć z innymi.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: pięć pustych kart i dwa długopisy.

Przed spotkaniem

Rozłóżcie pięć kart. Każda oznacza ważny obszar: rozmowę, dom, odpoczynek, wsparcie i plany.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 02: Piąta rocznica — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.



Temat refleksji

To, co zbudowaliśmy. Uznanie wspólnych wysiłków bez porównywania osiągnięć z innymi.

Pytanie do spokojnej rozmowy

W którym obszarze potrzebujemy więcej wspólnej uwagi?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 02: Piąta rocznica — udział pary

Pięć obszarów, jeden krok



- **3 min:** rozłóżcie karty: rozmowa, dom, odpoczynek, wsparcie i plany.
- **5 min:** każda osoba wskazuje obszar, który chce docenić. Nie zamieniajcie zadania w listę braków partnera.
- **7 min:** wybierzcie jeden obszar do dalszej troski. Zapiszcie działanie, osobę i termin sprawdzenia.

Działanie: _____

Osoba: _____

Termin sprawdzenia: _____

Alternatywa

- Nie ma obowiązku zgodnego wyboru. Możecie zachować własne notatki bez wspólnej deklaracji.
- Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 02: Piąta rocznica — zakończenie



Sprawdźcie jeden mały krok

Ustalcie datę krótkiego powrotu do wybranego działania. Nie rozlicza go prowadzący.

Propozycja słów prowadzącego

Niech kolejny etap daje przestrzeń na rozmowę, odpoczynek i wspólny wybór.

Wariant krótszy

Wybierzcie tylko jedną kartę, zamiast omawiać wszystkie pięć.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy zadanie nie stało się listą oczekiwań wobec partnera?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 03: Dziesiąta rocznica — przygotowanie

Nasza droga i nowy etap

Cel

Zauważenie zmian i potrzeb obecnego etapu życia.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: arkusz z linią czasu i osobne kartki.



Przed spotkaniem

Na wspólnej osi zaznaczcie tylko wydarzenia, które oboje zgadzacie się pokazać.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 03: Dziesiąta rocznica — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.



Temat refleksji

Nasza droga i nowy etap. Zauważenie zmian i potrzeb obecnego etapu życia.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Co chcemy zachować, a co świadomie zmienić?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 03: Dziesiąta rocznica — udział pary



Oś czasu bez ocen

- **5 min:** zaznaczcie do trzech uzgodnionych wydarzeń na osi czasu. Pomijajcie sprawy, których nie chcecie pokazywać.
- **5 min:** zapytajcie, co pomogło w zmianach i czego potrzebujecie teraz.
- **5 min:** zapiszcie jeden mały krok nowego etapu. Przykład: 20 minut rozmowy w sobotę, bez telefonów.

Jeden mały krok nowego etapu:

Alternatywa

- Oś czasu może pozostać prywatna. Nie fotografuj jej automatycznie.
- Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 03: Dziesiąta rocznica – zakończenie

Zamknijcie oś, zostawcie przyszłość otwartą

Para zabiera oś czasu i sama decyduje o jej przechowaniu lub zniszczeniu.



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za spojrzenie na wspólną drogę. Kolejny krok może być mały i realny.

Wariant krótszy

Pomińcie publiczne wspomnienia i zachowajcie samą rozmowę o teraźniejszości.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy prywatne wydarzenia nie zostały sfotografowane bez zgody?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 04: Dwudziesta piąta rocznica — przygotowanie

Wdzięczność za wspólną drogę

Cel

Świętowanie historii bez idealizowania ani ujawniania trudnych spraw.



Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: srebrna wstążka, karty i uzgodnione fotografie.

Przed spotkaniem

Para wybiera dwa wspomnienia do opowiedzenia. Goście nie dopowiadają prywatnych historii.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 04: Dwudziesta piąta rocznica — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Wdzięczność za wspólną drogę. Świętowanie historii bez idealizowania ani ujawniania trudnych spraw.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Za jaki rodzaj wsparcia jesteśmy dziś wdzięczni?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 04: Dwudziesta piąta rocznica — udział pary

Srebrna karta wdzięczności

- **5 min:** para wybiera jedno wspomnienie do opowiedzenia lub zapisania.
- **5 min:** chętni goście mówią po jednym zdaniu życzeń, bez rad i żartów o relacji.
- **5 min:** para może odpowiedzieć, podziękować krótkim gestem albo zachować ciszę.



Alternatywa

W małym gronie życzenia można zebrać na kartach i przekazać w kopercie.

! Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 04: Dwudziesta piąta rocznica — zakończenie

Życzenia na dalszą drogę



Podaj czas zakończenia i zaproś do poczęstunku, jeśli był uzgodniony. Nie przedłużaj wystąpień.

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za możliwość świętowania razem. Życzymy uważności na dzisiejsze potrzeby obojga.

Wariant krótszy

Zbierzcie wszystkie życzenia w jednej kopercie zamiast odczytywania.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy uniknięto idealizowania i porównywania małżeństw?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 05: Pięćdziesiąta rocznica — przygotowanie

Obecność ważniejsza niż program

Cel

Spokojne świętowanie dostosowane do sił i potrzeb jubilatów.



Czas: 30 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: wygodne krzesła, duży druk i woda.

Przed spotkaniem

Uzgodnij krótki czas i możliwość zakończenia wcześniej.
Nie zakładaj sprawności ani dobrego słuchu.

Plan

5 min powitanie; 5 min refleksja; 10 min udział pary;
5 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków.
Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 05: Pięćdziesiąta rocznica — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.



Temat refleksji

Obecność ważniejsza niż program. Spokojne świętowanie dostosowane do sił i potrzeb jubilatów.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Co daje nam poczucie bliskości dzisiaj?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 05: Pięćdziesiąta rocznica — udział pary



Gest dostosowany do sił

- **2 min:** zapytaj jubilatów, czy chcą mówić, słuchać czy zakończyć wcześniej.
- **4 min:** każda chętna osoba może wypowiedzieć jedno zdanie wdzięczności. Nie wymagaj stania ani kontaktu fizycznego.
- **4 min:** zaproponuj wspólne spojrzenie, kartę życzeń lub spokojną ciszę.

Alternatywa

W razie zmęczenia pomiń zadanie. Uczestnictwo nie wymaga żadnego gestu.



Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 05: Pięćdziesiąta rocznica — zakończenie

Zakończenie w tempie jubilatów

Zapytaj o odpoczynek i pomoc organizacyjną. Zapewnij spokojne wyjście, bez kolejki do zdjęć.



Propozycja słów prowadzącego

„Dziękujemy za wspólną obecność. Teraz jest czas na odpoczynek zgodny z Państwa potrzebami.”

Wariant krótszy

Zakończ bez przemów i zdjęć, jeśli jubilaci są zmęczeni.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy każda dodatkowa aktywność była dobrowolna i dostępna?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 06: Rocznica w małym gronie — przygotowanie

Blisko bez wystąpień



Cel

Kameralne spotkanie bez sceny i presji publicznej wypowiedzi.

Czas: 30 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały:

stół, karty dla pary i gości, koperta oraz prosty poczęstunek.

Przed spotkaniem

Ustalcie maksymalnie kilka bliskich osób. Para wybiera miejsce i zakres rozmowy.

Plan

5 min powitanie; 5 min refleksja; 10 min udział pary; 5 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 06: Rocznica w małym gronie — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Blisko bez wystąpień. Kameralne spotkanie bez sceny i presji publicznej wypowiedzi.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Jaki moment chcemy zachować dla siebie?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 06: Rocznica w małym gronie — udział pary

Koperta życzeń

- **3 min:** rozdaj gościom karty. Poproś o życzenie, nie poradę. Podpis jest opcjonalny.
- **4 min:** goście piszą w ciszy. Osoby, które nie chcą pisać, mogą nie oddawać karty.
- **3 min:** prowadzący wkłada karty do koperty i przekazuje ją parze bez odczytywania.



Alternatywa

Para wybiera, czy i kiedy otworzy kopertę. Nie proś o publiczną reakcję.

Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 06: Rocznica w małym gronie — zakończenie



Koperta należy do pary

Wręcz kopertę i nie pytaj później o zawartość ani reakcję. Podziękuj gościom za uszanowanie prywatności.

Propozycja słów prowadzącego

„Niech te życzenia towarzyszą Państwu wtedy, gdy będą chcieli do nich wrócić.”

Wariant krótszy

Wystarczy przekazanie koperty bez podsumowania na forum.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy nikt nie odczytał cudzej karty bez zgody?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 07: Spotkanie kilku par — przygotowanie

Każda historia ma własny rytm



Cel
Wspólne świętowanie bez rankingu długości lub jakości małżeństw.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: osobne stoliki, kartki i zegar.

Przed spotkaniem

Nie ustawiaj par według sukcesu ani nie proś o opowiadanie kryzysów. Każda para ma własną kartę.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział par; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków każdej pary. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 07: Spotkanie kilku par — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć każdej parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.



Temat refleksji

Każda historia ma własny rytm. Wspólne świętowanie bez rankingu długości lub jakości małżeństw.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Co jest dla nas ważne na obecnym etapie?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli wszystkie uczestniczące osoby wyrażą zgodę na refleksję biblijną, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 07: Spotkanie kilku par — udział par



Rozmowy równolegle

- **5 min:** każda para przy swoim stoliku zapisuje ważną potrzebę obecnego etapu.
- **7 min:** partnerzy wybierają jeden możliwy krok. Nie porównujcie kart między stolikami.
- **3 min:** zaproś najwyżej trzy chętne pary do jednej ogólnej myśli, do 30 sekund na parę.

Alternatywa

Pozostałe pary mogą zachować odpowiedzi. Gdy czas się kończy, nie przyspieszaj prywatnej rozmowy.

Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 07: Spotkanie kilku par — zakończenie

Każda para kończy po swojemu

Zakończ wspólne spotkanie o ustalonej godzinie. Nie zbieraj planów par do porównania.



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy wszystkim parom. Każda historia ma własne tempo i prawo do prywatności.

Wariant krótszy

Pomiń dzielenie się na forum i pozostaw czas na rozmowę przy stolikach.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy żadna para nie została wyróżniona jako lepsza lub bardziej zgodna?
- [ ] Czy każda para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 08: Wieczór wdzięczności — przygotowanie

Zauważyć konkret

Cel

Wyrażenie wdzięczności za konkretny gest, bez oczekiwania rewanżu.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: małe karty, koperty i spokojne światło.



Przed spotkaniem

Poproś o przykład prostego działania. Nie porównuj partnera do innych osób.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 08: Wieczór wdzięczności — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Zauważyć konkret. Wyrażenie wdzięczności za konkretny gest, bez oczekiwania rewanżu.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Jaki gest ostatnio ułatwił mi dzień?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 08: Wieczór wdzięczności — udział pary

Wdzięczność za konkretny gest



- **4 min:** każda osoba kończy dwa zdania: Dziękuję za... To pomogło mi...
- **6 min:** chętne osoby wręczają kartę partnerowi. Odczytanie odbywa się tylko wtedy, gdy oboje chcą.
- **5 min:** pozostaw czas na przyjęcie słów. Nie oczekuj odpowiedzi ani równoważnego podziękowania.

Dziękuję za...

To pomogło mi...

Alternatywa

Jeśli trudno znaleźć słowa, można wybrać mały codzienny gest i zachować kartę dla siebie.
Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 08: Wieczór wdzięczności — zakończenie



Przyjmijcie bez długu wdzięczności

Pozostaw chwilę ciszy. Karta jest darem, nie prośbą o rewanż ani dowodem poprawy relacji.

Propozycja słów prowadzącego

> Dziękujemy za zauważenie konkretnych gestów. Nie trzeba odpowiadać od razu.

Wariant krótszy

> Karty można przekazać po spotkaniu, w prywatności.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy nikt nie musiał odwzajemniać słów lub gestu?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 09: Odnowienie zobowiązań poza liturgią — przygotowanie

Wspólny wybór na dziś



Cel

Dobrowolna refleksja nad codzienną troską, bez formuły sakramentalnej.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: dwie karty i spokojna przestrzeń.

Przed spotkaniem

Wyjaśnij, że spotkanie nie jest obrzędem. Każda osoba może pominąć deklarację.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 09: Odnowienie zobowiązań poza liturgią — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Wspólny wybór na dziś. Dobrowolna refleksja nad codzienną troską, bez formuły sakramentalnej.



Pytanie do spokojnej rozmowy

Jaką realną troskę chcę zaproponować, nie narzucając jej drugiej osobie?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 09: Odnowienie zobowiązań poza liturgią — udział pary

Zobowiązanie możliwe do wykonania



- **5 min:** każda osoba wybiera własne działanie, nie zadanie dla partnera.
- **5 min:** dopiszcie termin i sposób sprawdzenia. Przykład: *W sobotę zaproponuję 20 minut wspólnego spaceru, jeśli oboje będziemy tego chcieli.*
- **5 min:** chętne osoby czytają propozycję. Partner może ją przyjąć, omówić lub odmówić.

Alternatywa

- To osobista deklaracja poza liturgią, nie nowa formuła przysięgi ani zobowiązanie wobec prowadzącego.
- Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 09: Odnowienie zobowiązań poza liturgią — zakończenie



Deklaracja pozostaje osobista

Zachowajcie własne karty i ustalcie, czy chcecie wrócić do nich w wybranym terminie.

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za refleksję nad codzienną troską. Te propozycje należą do Państwa.

Wariant krótszy

Zamiast odczytywania zachowajcie zapis dla siebie.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy wyraźnie odróżniono spotkanie od liturgii i oficjalnej przysięgi?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 10: Uroczystość z rodziną — przygotowanie

Bliscy jako goście, nie sędziowie

Cel

Włączenie rodziny z poszanowaniem granic pary.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: uzgodniona lista gości i karty życzeń.



Przed spotkaniem

Ustal z parą, kto może przemawiać. Nie zakładaj zgody na żarty, filmy lub opowieści.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział pary; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 10: Uroczystość z rodziną — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Bliscy jako goście, nie sędziowie. Włączenie rodziny z poszanowaniem granic pary.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Jak bliscy mogą wspierać nas bez wchodzenia w nasze decyzje?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 10: Uroczystość z rodziną — udział pary



Życzenia bez porad

- **5 min:** prowadzący przypomina uzgodnioną kolejność wystąpień i limit jednego zdania.
- **5 min:** zaproszeni bliscy składają życzenia. Przerwij łagodnie radę, żart lub historię, której para nie zatwierdziła.
- **5 min:** para może podziękować lub wybrać ciszę. Udział dzieci jest dobrowolny i wcześniej uzgodniony z opiekunami.

Alternatywa

Alternatywą są karty w kopercie, bez wystąpień na forum.

Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 10: Uroczystość z rodziną — zakończenie

Podziękowanie bez nowych zobowiązań

Prowadzący dziękuje bliskim i kończy program. Nie prosi pary o ocenę każdej przemowy.



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za życzenia i za szacunek dla granic gospodarzy uroczystości.

Wariant krótszy

Zakończ po przekazaniu kart i przejdź do wcześniej uzgodnionego poczęstunku.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy zdjęcia, filmy i historie pozostały w uzgodnionym zakresie?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 11: Ciche świętowanie po trudnym roku — przygotowanie

Bez udawania, bez nacisku



Cel
Uznanie obecnych potrzeb bez wymuszania optymizmu lub pojednania.

Czas: 30 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: woda, wygodne miejsca i możliwość przerwy.

Przed spotkaniem

Sprawdź oddzielnie dobrowolność udziału, jeśli można to zrobić bezpiecznie. Jeśli jest przemoc lub strach, nie prowadź wspólnych ćwiczeń naprawczych.

Plan

5 min powitanie; 5 min refleksja; 10 min udział pary; 5 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 11: Ciche świętowanie po trudnym roku — prowadzenie



Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Bez udawania, bez nacisku. Uznanie obecnych potrzeb bez wymuszania optymizmu lub pojednania.

Pytanie do spokojnej rozmowy

Co pomoże mi czuć się bezpiecznie podczas tego spotkania?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli para chce refleksji biblijnej, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 11: Ciche świętowanie po trudnym roku — udział pary

Prawo do ciszy



2 min: zaproponuj trzy możliwości: spokojną ciszę, jedno zdanie o potrzebie lub zakończenie.

5 min: osoby wybierają własną formę. Nie wymagaj wspólnej odpowiedzi ani dotyku.

3 min: zapytaj, czy potrzebna jest przerwa lub zmiana planu. Nie domagaj się uzasadnienia.

Alternatywa

Jeśli pojawia się strach, przemoc lub zagrożenie, przerwij wspólne zadanie i zadbaj o bezpieczne wsparcie.
Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.

Scenariusz 11: Ciche świętowanie po trudnym roku — zakończenie



Zakończ bez wymogu poprawy nastroju

Uszanuj decyzję o wcześniejszym wyjściu. Nie przedstawiaj łez, ciszy ani uśmiechu jako miary sukcesu.

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za obecność. Nie trzeba niczego udowadniać ani kończyć dziś trudnych rozmów.

Wariant krótszy

Zakończenie może nastąpić w każdej chwili, także bez wspólnego gestu.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy nie wymagano przebaczenia, pojednania ani obietnicy pozostania razem?
- [ ] Czy para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Scenariusz 12: Rocznica we wspólnocie — przygotowanie

Świętowanie z szacunkiem



Cel

Wspólne wydarzenie bez ujawniania historii i bez obowiązku występowania.

Czas: 45 minut, z możliwością skrócenia.

Materiały: lista zgłoszonych par, duży druk i plan sali.

Przed spotkaniem

Zapraszaj przez dobrowolne zgłoszenia. Nie wywołuj par niespodziewanie przed całą wspólnotą.

Plan

5 min powitanie; 10 min refleksja; 15 min udział par; 10 min życzenia; 5 min zakończenie.

Potwierdź plan z obojgiem małżonków każdej pary. Nie traktuj milczenia jako zgody.

Scenariusz 12: Rocznica we wspólnocie — prowadzenie

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność. Dzisiejsze spotkanie ma służyć każdej parze. Można pozostać w ciszy, pominąć pytanie lub poprosić o przerwę.

Temat refleksji

Świętowanie z szacunkiem. Wspólne wydarzenie bez ujawniania historii i bez obowiązku występowania.



Pytanie do spokojnej rozmowy

Jak możemy tworzyć wspólnotę, która szanuje granice?

Daj chwilę na zastanowienie. Nie odpowiadaj za małżonków i nie oceniaj ich wypowiedzi.

Jeśli wszystkie uczestniczące osoby wyrażą zgodę na refleksję biblijną, wcześniej wspólnie wybierzcie fragment i uprawnione źródło tekstu. Nie dodawaj nieuzgodnionej modlitwy.

Scenariusz 12: Rocznica we wspólnocie — udział par



Obecność bez wywoływania

5 min: przypomnij, że tylko wcześniej zgłoszone pary mogą zostać zaproszone do wybranego miejsca.

7 min: chętne pary mogą podejść razem lub pozostać na swoich miejscach. Nie odczytuj prywatnych historii.

3 min: zaproponuj wszystkim krótką ciszę lub uzgodnione życzenie. Nie wymagaj odpowiedzi.

Alternatywa

Wypowiedzi ogranicz do jednej ogólnej myśli od najwyżej trzech par. Udział na siedząco jest równorzędny.

Można pominąć zadanie lub poprosić o przerwę. Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi.



Scenariusz 12: Rocznica we wspólnocie — zakończenie



Wspólnota bez kontroli

Podziękuj wszystkim, również osobom pozostającym na miejscach. Podaj dobrowolny sposób kontaktu z organizatorem.

Propozycja słów prowadzącego

Dziękujemy za wspólną obecność i za szacunek dla różnych potrzeb uczestników.

Wariant krótszy

Zakończ jednym uzgodnionym życzeniem zamiast przemów.

Sprawdź przed zakończeniem

- [ ] Czy nikt nie został wywołany ani zapisany na kolejne wydarzenie bez zgody?
- [ ] Czy każda para miała wybór i możliwość przerwy?
- [ ] Czy zdjęcia i publikacja zostały oddzielnie uzgodnione?

Wybór i dostosowanie

Najpierw potrzeby pary, potem forma.



Mało energii lub potrzeba prywatności: wybierz krótszą, kameralną propozycję.

Kilka par: każda zachowuje własne tempo i własne odpowiedzi.

Rodzina lub wspólnota: ogranicz przemowy i potwierdź zakres zdjęć.

Trudny rok: nie udawaj, że uroczystość rozwiązuje problem. W razie przemocy lub zagrożenia potrzebne jest bezpieczeństwo i specjalistyczne wsparcie.

Wybrany scenariusz: _____

Elementy pomijane: _____

Uzgodniony czas: _____

Plan przerwy: _____

Ostateczna zgoda obojga: _____

Źródła i granice wykorzystania

Scenariusze i przykładowe słowa są autorskimi propozycjami spotkań nieliturgicznych. Nie są zatwierdzonym obrzędem religijnym.

Przebieg liturgii i właściwe teksty potwierdź u odpowiedzialnego duchownego swojej wspólnoty.



Pomoc w zagrożeniu: numer alarmowy 112.
Informacje: gov.pl/web/numer-alarmowy-112

Pomoc osobom doznającym przemocy:
gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemoca-w-rodzinie

Przed kopiowaniem przekładu Biblii sprawdź prawa do jego użycia.
Informacje o przekładach Towarzystwa Biblijnego:
tb.org.pl/prawa-autorskie-tb/

Karty służą ręcznemu wypełnianiu. Nie gromadź prywatnych odpowiedzi par.