

KSIĘGA METOD SZKOŁY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



60
METOD

KSIEGA METOD
SZKOŁY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

Lublin 2023

Copyright © 2023 by Parafia Świętego Mikołaja

Zespół redakcyjny: Zuzanna Szerafin, Małgorzata Klocek, Michał Czakon, Waclaw Czakon, ks. Piotr Kawałko

Parafia Rzymskokatolicka Świętego Mikołaja w Lublinie
ul. Księdza Michała Słowikowskiego 1
20-124 Lublin

Publikacja przygotowana w ramach projektu: **Szkoła Świętego Mikołaja 2023 – szkoła relacji, kształcenia charakteru i skutecznego wychowania** współfinansowanego z środków programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Więcej informacji o Szkole Świętego Mikołaja, zapisy na kolejne edycje oraz możliwość pobrania Księgi w wersji elektronicznej:
<https://akademiamlodziezowa.pl/szokolawietegomikolaja>

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-959505-2-0

Wydanie pierwsze

Lublin 2023

Spis treści

O co tutaj chodzi?	4	4. RODZINA WSPÓLNIE PRACUJE	47
Jak wykorzystywać Księgę Metod?	6	4.1. Sztuće do łóżek.....	49
Mapa Metod.....	8	4.2. Mistrz przedpokoju	50
1. RODZINA PRZY JEDNYM STOLE	11	4.3. Zakupy na targu	51
1.1. Stoliczku, nakryj się.....	13	4.4. Dzień w pracy taty.....	52
1.2. Tradycja kulinarna	14	4.5. Ogród na balkonie.....	53
1.3. Promień wdzięczności	15	4.6. Wokół stołu.....	54
1.4. Rodzinna kronika	16	4.7. Serwis rowerów	55
1.5. Słowo na dzień dobry	17	4.8. Jesienna współpraca	56
1.6. Kapsuła czasu.....	18	4.9. Zupa inicjacji	57
1.7. Prawdziwy Skarb.....	19	4.10. Projekt: wakacje.....	58
1.8. Rysuję to, co czuję	20	5. RODZINA ŁADNIE MIESZKA	59
1.9. Herb rodzinny	21	5.1. Girlanda na cztery pory roku.....	61
1.10. Wspomnienia w komiksie	22	5.2. Ozdobne wieszaki	62
2. RODZINA WSPÓLNIE ODPOCZYWA	23	5.3. Domowy ołtarzyk	63
2.1. Wierszykowy teatrzyk.....	25	5.4. Mój Anioł Stróż	64
2.2. Rośniemy razem	26	5.5. Kadry ostatniego miesiąca	65
2.3. Jesienna ścieżka sensoryczna	27	5.6. Drzewo dobra	66
2.4. Talent - show	28	5.7. Porządkowe losy	67
2.5. Leśne konkursy	29	5.8. Rodzinna narada	68
2.6. Domowe spa.....	30	5.9. Kolaż naszych wartości.....	69
2.7. Poloneza czas zacząć	31	5.10. Uroczę doniczki.....	70
2.8. Tatowisko	32	6. RODZINA WSPÓLNIE ŚWIĘTUJE.....	71
2.9. Kamienne opowieści.....	33	6.1. Niech żyje nam.....	73
2.10. Rodzinny przepiśnik	34	6.2. Niedzielne świętowanie	74
3. RODZINA WSPÓLNIE SIĘ MODLI	35	6.3. Bał Wszystkich Świętych	75
3.1. Trzej Młodzieńcy.....	37	6.4. Ciasto z niespodzianką	76
3.2. Nocne opowieści	38	6.5. Wolna ojczyzna	77
3.3. Róże dla Maryi	39	6.6. Lampion z pomarańczy	78
3.4. Litania do naszych patronów	40	6.7. Hartujemy się na Nowy Rok.....	79
3.5. Pieśni Chwały	41	6.8. Rytuał Wielkiego Czwartku	80
3.6. Apel Jasnogórski	42	6.9. Wspominając chrzest.....	81
3.7. Dzień pojednania	43	6.10. Księga Gości	82
3.8. Najważniejsza Księga świata	44		
3.9. Pielgrzymujemy	45		
3.10. Sam na sam z Panem Jezusem.....	46		

O co tutaj chodzi?

Święty Mikołaj – to postać, która kojarzy się nam z kimś, kto przynosi dzieciom prezenty – bo, jak głosi legenda, żyjący na przełomie III i IV wieku biskup Miry – rozdawał potrzebującym (a zwłaszcza dzieciom) swój majątek. Jednak mało kto wie, że obecny pop-kulturowy wizerunek Świętego Mikołaja, jako sympatycznego, nieco grubego staruszka z białą brodą w czerwonym stroju, został spopularyzowany przez producenta Coca-Coli w latach '30. XX wieku, choć zwyczaj dawania dzieciom prezentów w okolicy Świąt Bożego Narodzenia sięga już czasów średniowiecza.

W przekazie masowej kultury nieco zapomnieliśmy, że prawdziwy Święty Mikołaj nie tylko dbał o potrzeby materialne dzieci i młodzieży, ale przede wszystkim o ich potrzeby wyższe, rozwojowe i duchowe.

A jak myślicie, co jest najlepszym i najbardziej trwałym prezentem dla dziecka i młodego człowieka? Czy nowy smartfon, który zaraz się popsuje? Nowy komputer do gier? Markowe ubrania? Nowy rower?

Każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę, że najlepszym prezentem, jaki możemy dać młodemu człowiekowi, jest **dobrze wychowanie, jest dobrze ukształtowany charakter, są aktywne postawy myślenia, współpracy, aktywności i wytrwałości, jest miłość w rodzinie i wzrastanie w dobrym środowisku, jest szczęśliwe dzieciństwo, w którym zachowana jest równowaga pomiędzy obowiązkami i zabawą.**

Właśnie dlatego robimy to, co robimy! Czyli zajmujemy się dobrym wychowaniem dzieci i młodzieży oraz pomagamy robić to innym osobom: rodzicom, nauczycielom, wychowawcom, animatorom, kapłanom, działaczom społecznym i wszystkim, którzy chcą nimi zostać. Naszym długofalowym celem jest budowanie społeczności oddanej sprawie dobrego wychowania młodego pokolenia. Zapraszamy wszystkich, którym sprawa wychowania młodego pokolenia w sposób szczególny leży na sercu do współtworzenia takiej społeczności. Można do niej włączyć się na różne sposoby, przede wszystkim poprzez wspólną modlitwę, organizowanie kursów, organizowanie działań na rzecz dzieci i młodzieży.

Nasz zespół tworzy już następujące dzieła służące dobremu wychowaniu dzieci i młodzieży:

- **Program Akademia Młodzieżowa** – w ramach którego przygotowujemy młodzież w wieku 13-19 lat do służby Ojczyźnie i Kościołowi. Program Akademii Młodzieżowej realizowany jest we współpracy z parafiami i partnerami społecznymi w coraz nowych miejscach.
- **Służba Matce Bożej dla Dobrego Wychowania** – w ramach której modlimy się o dobre wychowanie dzieci i młodzieży oraz polecamy wszystkie intencje z tym związane. Na naszej stronie internetowej możecie przesłać nam swoje intencje, które polecimy w modlitwie.
- **Skarbiec Dobrego Wychowania** – to fundusz, dzięki któremu możemy realizować stypendia dla młodzieży zaangażowanej w nasze działania oraz finansować nasze przedsięwzięcia.
- **Szkoła Świętego Mikołaja** – czyli unikalny, realizowany cyklicznie program rozwojowy dla wychowawców, nauczycieli, rodziców oraz osób, które chcą nimi zostać. Szkoła Świętego Mikołaja to szkoła wychowania, przywództwa i kształtowania charakteru, której uczestnicy nabywają wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznej realizacji edukacji, wychowania, pracy z grupą i drugim człowiekiem. Szkoła realizowana jest przy kościele Świętego Mikołaja w Lublinie, który stanowi Centrum Akademii Młodzieżowej i wszystkich naszych działań we współpracy z partnerami ze społeczności lokalnej.

I właśnie dlatego chcemy Was zaprosić do **wspaniałej przygody**, jaką jest bycie dobrym rodzicem, wychowawcą, nauczycielem i przyjacielem, na którą składają się:

- budowanie prawdziwych relacji z ludźmi wokół siebie i uczenie tego innych,
- bycie autentycznym przywódcą i wsparciem dla innych,
- kształtowanie swojego charakteru i pomoc w tym innym,
- uczenie się skutecznego działania i pomoc w tym innym.

Dlatego też przygotowaliśmy dla Was tę oto Księgę Metod, w ramach której znajdziecie konkretne metody służące budowaniu dobrze funkcjonującej rodziny, czyli zespolonej wspólnymi celami, działającej na podstawie określonych zasad i norm, opartej na bliskiej więzi między domownikami, w atmosferze współpracy i życzliwości.

Metody pogrupowane są na sześć obszarów życia rodzinnego, z których każdy jest równie ważny, żadnego nie można pominąć lub zaniedbać. Żeby móc powiedzieć, że rodzina dobrze funkcjonuje potrzeba, żeby harmonijnie rozwijała się w każdym z wymienionych aspektów:

1. **Rodzina przy jednym stole** – metody gromadzące całą rodzinę przy stole, tworzą okazję do spotkań, bycia razem, wspólnych rozmów, poznawania siebie i dzielenia się swoimi przeżyciami, służą tworzeniu atmosfery ciepła, miłości, poczucia bezpieczeństwa i przynależności do rodziny.
2. **Rodzina odpoczywa** - metody jednoczące rodzinę we wspólnym działaniu, wzmacniają relacje i wspierają budowanie więzi, pomagają w dobrym wykorzystaniu wolnego czasu.
3. **Rodzina wspólnie się modli** – metody pomagające w przekazie wiary, wprowadzające w różne formy modlitwy i odnoszenia jej do codziennego życia.
4. **Rodzina wspólnie pracuje** – metody wspierające rozwój odpowiedzialności, uporządkowania, hojności w działaniu i dobrej współpracy.
5. **Rodzina ładnie mieszka** – metody wyrażające tożsamość i niepowtarzalność rodziny, wspierające poczucie przynależności do niej, budujące zasady i kulturę naszego domu.
6. **Rodzina wspólnie świętuje** – metody dobrego przeżywania świąt rodzinnych, kościelnych i państwowych.

Dobrze funkcjonująca rodzina to rodzina, która dba i rozwija każdy z tych aspektów na co dzień.

Każda metoda zawiera cel i opis przebiegu metody wraz z listą potrzebnych materiałów oraz zadań do jej zrealizowania. Ponadto każda metoda trafnie odwołuje się do Słowa Bożego, słów świętych i znanych osób, które warto rozważyć podczas jej wykonywania. Każda metoda zawiera również sugerowane tematy rozmów po jej realizacji.

Mamy nadzieję, że konkretne metody zawarte w Księdze Metod będą inspiracją oraz pomocą do budowania trwałych relacji w rodzinach.

Bardzo prosimy Cię o przekazanie nam swojej opinii o Księdze Metod. Pomoże nam ona poprawić ją i lepiej dostosować do potrzeb wychowania i wyzwań współczesności. Z góry dziękujemy!

Zuzanna Szerafin
Małgorzata Klocek
malgorzata.m.klocek@gmail.com
z zespołem redakcyjnym

P.S. To już nasza trzecia publikacja wydana w ramach Szkoły Świętego Mikołaja. Wcześniej to:

- Księga Wzywań z 52 rozwojowymi wyzwaniami do realizacji samodzielnie lub z kimś bliskim,
- Księga Opowieści z 20 opowieściami z morałem, wśród nich 10 to bajki skierowane do dzieci i 10 to opowiadania oparte na faktach skierowane do nastolatków.

Te Księgi można bezpłatnie pobrać z naszej strony internetowej:

<https://akademiamlodziejowa.pl/szcolaswietegomikolaja>

Jak wykorzystywać Księgę Metod?



Liczba uczestników

W Księdze znajdziemy metody do wspólnego wykonywania, całą rodziną lub w kilka osób, których zadaniem jest wzmacnianie naszych więzi, budowanie życzliwej atmosfery między domownikami. Jednocześnie wiemy, jak bardzo cenny jest czas sam na sam rodzica z dzieckiem, dlatego takie metody też znalazły się w Księdze.



Wiek uczestników

Większość metod ma określony wiek uczestników. Dlatego też metody podzielone są na trzy grupy wiekowe: 3-6 lat, 7-10 lat (1-4 klasa) oraz 11-13 lat (5-8 klasa). Do wielu jednak metod możemy zaprosić wszystkie dzieci, w każdym wieku. Jest to jedynie sugerowane rozgraniczenie. Pozostawiamy to Twojej mądrości – Ty najlepiej znasz swoje dzieci. Pamiętaj też, że dzieci są o wiele mądrzejsze niż nam dorosłym czasem się wydaje.

Kilka metod opracowanych jest w taki sposób, żeby mógł się w nie zaangażować każdy domownik, bez względu na wiek.



Kolejność

Do każdego z sześciu obszarów funkcjonowania rodziny przyporządkowanych jest dziesięć metod, które uporządkowane są według wieku uczestników (od najmłodszej do najstarszej grupy wiekowej, kończąc na metodach, w których wiek uczestników nie ma znaczenia).



Czas trwania

Przy niektórych metodach określiliśmy ich dokładny czas trwania, a przy niektórych tylko orientacyjne ramy czasowe. Pamiętajcie o tym, że metody mają pomóc Wam w budowaniu dobrze funkcjonującej rodziny i, jeśli uznacie, że metoda powinna trwać dłużej lub krócej, możecie zmienić czas. Warto jednak pamiętać, jak ważną cechą jest wytrwałość, dlatego też nie warto poddawać się przed końcem realizacji metody.



Cytaty do rozważenia

Księga Metod oparta jest na najpopularniejszej i najmądrzejszej (a może i najstarszej) książce świata, czyli Biblii oraz na mądrości przekazanej nam przez świętych i znane osoby. Biblia tworzy podstawy naszej cywilizacji, zawiera wielowiekową mądrość oraz uniwersalne prawdy. Biblia jest też jednym z najlepszych podręczników skutecznego działania, budowania relacji, wychowania, zarządzania majątkiem, planowania działań, a nawet ogrodnictwa. Nawet, jeśli jesteś osobą niewierzącą, to potraktuj rozważanie fragmentów oraz metody odnoszące się do wiary jako okazję do zastanawiania się nad sensem życia i świata.



Data wykonania

Przy każdej metodzie jest miejsce na zapisanie daty wykonania. Pamiętaj, żeby to robić, bo może za jakiś czas, a nawet za kilka-kilkanaście lat będziesz chciał do tego wrócić i zobaczyć, jak wtedy funkcjonowała Twoja rodzina i co wspólnie robiliście, żeby budować Wasze relacje.



Mapa Metod

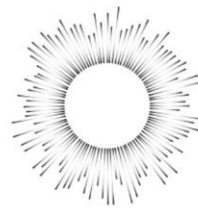
Na początku Księgi znajdziesz Mapę Metod, czyli grafikę obrazującą 60 opisanych metod. Na Mapie nie umieściliśmy trasy łączącej metody – możecie narysować ją sami, kiedy będziecie je wykonywać w wybranej przez siebie kolejności.

Mapę możecie również wykorzystać w taki sposób: wycinacie poszczególne pola symbolizujące metody, wrzucacie je do pudełeczka, a następnie losujecie jedną metodę spośród nich i ją wykonujecie.

Po wykonaniu metody można zakolorować dane pole. Wspólnie z dziećmi można również pokolorować okolice metod, które już przeszliście – niech Wasza Mapa będzie kolorowa.

MAPA

Rodzina przy jednym stole



1.1

Stoliczku, nakryj się

1.2

Tradycja kulinarna

1.3

Promień wdzięczności

1.4

Rodzinna kronika

1.5

Słowo na dzień dobry



1.8

Rysuję to, co czuję

1.7

Prawdziwy Skarb

1.6

Kapsuła czasu

1.10

Wspomnienia w komiksie

1.9

Herb rodzinny



Rodzina wspólnie się modli

3.2

Nocne opowieści



Rodzina wspólnie odpoczywa

2.1

Wierszykowy teatrzyk

2.10

Rodzinny przepisnik

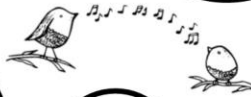
3.1

Trzej Młodzieńcy



3.3

Róże dla Maryi



2.2

Rośniemy razem

2.9

Kamienne opowieści

3.6

Apel Jasnogórski

3.5

Pieśni Chwały

3.4

Litania do naszych patronów



2.3.

Jesienna ścieżka sensoryczna

2.8

Tatowisko

2.7

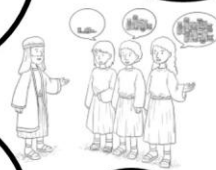
Poloneza czas zacząć

3.7

Dzień pojednania

3.10

Sam na sam z Panem Jezusem



2.4

Talent-show

2.5.

Leśne konkursy

2.6

Domowe spa

3.8

Najważniejsza Księga świata

3.9

Pielgrzymujemy



METOD



6.3

Bal
Wszystkich
Świętych



6.5

Wolna
ojczyzna

6.7

Hartujemy się
na Nowy Rok

6.10

Księga Gości



6.2

Niedzielne
świętowanie



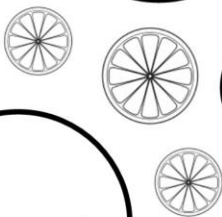
6.4

Ciasto
z niespo-
dzianką



6.6

Lampion
z pomarańczy



6.8

Rytuał
Wielkiego
Czwartku



6.9

Wspominając
chrzest



6.1

Niech żyje
nam

Rodzina
wspólnie
świętuje



5.9

Kolaż naszych
wartości



5.7

Porządkowe
losy

5.6

Drzewo dobra

5.10

Uroczę
doniczki



5.8

Rodzina
narada



5.5

Kadry
ostatniego
miesiąca



Rodzina ładnie
mieszka



5.2

Ozdobne
wieszaki



5.3

Domowy
otlarzyk



5.4

Mój Anioł
Stróż



4.10

Projekt:
wakacje

5.1

Girlanda na
cztery pory



4.9

Zupa inicjacji

4.8

Jesienna
współpraca



4.7

Serwis
rowerów



4.6

Wokół stołu

4.5

Ogród na
balkonie



Rodzina wspólnie
pracuje

4.1

Sztućce do
łóżek



4.2

Mistrz
przedpokoju

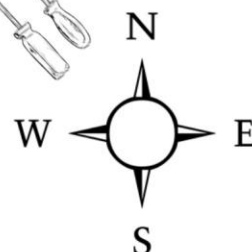


4.3

Zakupy na
targu

4.4

Dzień w pracy
taty



1.

RODZINA PRZY JEDNYM STOLE

1. Rodzina przy jednym stole

1.1. Stoliczku, nakryj się



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2-5



Data wykonania:

Cel metody

Uczymy dzieci nakrywania do stołu i dbania o jego piękno. Podkreślamy, jak ważnym miejscem w naszym domu jest stół, przy którym spotykamy się, jemy, rozmawiamy i budujemy relacje.

Potrzebne materiały

- obrus
- zastawa stołowa
- sztucze
- plansze ilustrujące prawidłowo nakryte miejsce przy stole
- flakon
- kwiaty
- świeca
- ciasto
- dzbanek herbaty

Przygotowanie

- Przygotowujemy w koszu/pudełku obrus i serwetki.
- Przynosimy talerze, szklanki i sztucze. Dla każdego dziecka przygotowujemy plansze: na kartce obrysowujemy talerz, szklankę i sztucze.

Rozważ Cytat

Powinno się być dobrym jak chleb; powinno się być jak chleb, który dla wszystkich leży na stole, z którego każdy może kęs dla siebie ukroić i nakarmić się, jeśli jest głodny.

Św. Brat Albert

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Rozdajemy przygotowane plansze.
3. Wspólnie składamy serwetki – możemy wydrukować wcześniej instrukcje kilku sposobów na ciekawe ułożenie serwetek.
4. Dajemy dzieciom zadanie, żeby każde z nich przygotowało jak najpiękniejsze nakrycie.
5. Tworzymy bukiet i inne ozdoby naszego stołu.
6. Świętujemy przy dobrym cieście i ciepłej herbacie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jak możemy dbać o piękno stołu? Dlaczego to dla nas ważne? Jak chcemy to robić?

Miejsce na refleksje uczestników

1. Rodzina przy jednym stole

1.2. Tradycja kulinarna



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wspólnie przygotowujemy sałatkę dla rodziny i gości. Uczymy dzieci współdziałania, pracy w miłej atmosferze. Poznajemy tajniki rodzinnych przepisów. Tworzymy nowy zwyczaj w naszym domu.

Potrzebne materiały

- przepis
- fartuszki
- składniki
- miski
- noże
- deski do krojenia

Przygotowanie

- Przygotowujemy przepis w formie rysunku, np. rysujemy na środku miskę a wokół wszystkie składniki (ziemniaki, marchewkę, jabłko, jajka, majonez, groszek itd.).
- Gotujemy warzywa. Przygotowujemy potrzebne składniki i akcesoria kuchenne.

Rozważ Słowo

Przeto czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie.

1 Kor 10, 31

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Rozdzielamy zadania: obieramy, kroimy, mieszamy.
3. W trakcie pracy rozmawiamy, słuchamy opowieści lub muzyki.
4. Gotową sałatkę przekładamy do najpiękniejszej miski i serwujemy domownikom oraz gościom.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czego się uczyliśmy, gdy wspólnie gotujemy?
- Jakie są nasze ulubione smaki?
- Czy chcemy, żeby robienie sałatki było naszą rodzinną tradycją? Kiedy to powtórzymy?

Miejsce na refleksje uczestników

1.3. Promień wdzięczności



Czas trwania:
20 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wspólnie rozwijamy cnotę wdzięczności, uczymy się uważności i wyrażania zachwyty nad dobrem, jakie otrzymujemy od siebie wzajemnie.

Potrzebne materiały

- karton
- żółta farba
- długopisy/flamastry

Przygotowanie

- Wycinamy z kartonu koła i paski.

Rozważ Słowo

A sercami waszymi niech rządzi pokój Chrystusowy, do którego też zostaliście wezwani w jednym Ciele. I bądźcie wdzięczni.

Kol 3, 15

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Każdy z uczestników zastanawia się nad tym, za co czuje wdzięczność do wszystkich członków rodziny.
3. Malujemy koła i paski na żółto – tworzymy słońce.
4. Gdy koła wyschną, wpisujemy swoje imię na środku koła.
5. Na paskach opisujemy naszą wdzięczność (np. słowa, gesty, sytuacje, za które chcemy podziękować mamie/tacie/siostrze/bratu).
6. Łączymy koła z paskami tworząc słońca.
7. Tworzymy galerię w widocznym miejscu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jak się czujemy po tej aktywności? Czy było to dla nas miłe? Czy to nas wzmocniło?
- Jakie postanowienia rodzą się w naszych sercach?

Miejsce na refleksje uczestników

1.4. Rodzinna kronika



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
1-2



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy kronikę rodzinną. Zapisujemy najważniejsze wydarzenia. Utrwalamy wyjątkowe chwile, tworzymy wspomnienia oraz budujemy rodzinną tożsamość. Prowadzenie kroniki wzmacnia w nas wytrwałość.

Potrzebne materiały

- album lub specjalna księga
- pióro/długopis
- kredki, flamastry, kolorowe kartki, nożyczki, naklejki, klej
- nożyczki

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały, układamy je na stole.

Rozważ Słowo

Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca.

Ps 90, 12

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Ustalamy formę naszej kroniki: opisujemy wydarzenia w rodzinie w sposób cykliczny, np. co miesiąc, czy robimy to okazjonalnie według wydarzeń.
3. Ozdabiamy album.
4. Piszemy wstęp do kroniki (może on zawierać opis naszej rodziny, drzewo genealogiczne, historię naszego rodu lub jakąś szczególną opowieść ważną dla naszego domu).
5. Wpisy do kroniki możemy opatrzyć zdjęciami, fragmentami z gazet, ulotkami czy biletami.
6. Najważniejsza jest systematyczność i regularność – zachęcamy się wzajemnie do tej pracy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego chcemy spisywać dzieje naszej rodziny?
- Co nam pomoże w systematycznym prowadzeniu kroniki?

Miejsce na refleksje uczestników

1.5. Słowo na dzień dobry



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy słoik z cytatami, po które będziemy sięgać każdego poranka. Chcemy, żeby przeczytany fragment dodawał nam pozytywnego nastawienia i sił na rozpoczynający się dzień.

Potrzebne materiały

- słoik
- Pismo Święte
- książki
- blok z kolorowymi kartkami
- nożyczki
- długopisy

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały plastyczne i słoik. Na stole układamy Pismo Święte i książki, z których chcemy czerpać cytaty.

Rozważ Słowo

Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca.

Hbr 4, 12

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Poszukujemy cytatów w Biblii lub w książkach.
3. Ozdabiamy słoik.
4. Przygotowujemy karteczki – wycinamy paski z kolorowego papieru.
5. Zapisujemy cytaty i chowamy je do słoika.
7. Wprowadzamy zasadę, że każdy z domowników na rozpoczęcie dnia losuje cytaty dla siebie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto zaczynać nowy dzień z pozytywnym nastawieniem?
- Czy odkrywamy moc Bożego Słowa?

Miejsce na refleksje uczestników

1.6. Kapsuła czasu



Czas trwania:
kilka godzin



Wiek uczestników:
dzieci w każdym wieku



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Wspólnie tworzymy wspomnienia i wzmacniamy naszą rodzinną tożsamość. W kapsule czasu zbieramy najcenniejsze chwile, myśli i przedmioty, do których wrócimy w dalszej przyszłości.

Potrzebne materiały

- przedmioty
- pamiątki
- listy
- rysunki
- fotografie
- ulubione zabawki czy książki
- walizka/metalowe pudełko/karton/duży słoik

Przygotowanie

- Gromadzimy potrzebne przedmioty.

Rozważ Słowo

To bowiem, co widzialne, przemija, to zaś co niewidzialne, trwa wiecznie.

2 Kor 4, 18b

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, zastanawiamy się co jest dla nas ważne, co chcemy przekazać po sobie potomnym.
2. Wspólnie tworzymy kapsułę czasu, może to być walizka, metalowe pudełko, karton, czy nawet duży słoik. Ozdabiamy ją według naszej fantazji.
3. Zbieramy pamiątki, przedmioty szczególnie związane z naszą rodziną, ulubione przedmioty (np. pierwszą książkę dzieci, ulubioną zabawkę, opakowania po słodyczach, odciski dłoni i stóp, wycinki z gazet).
4. Piszemy list i tworzymy z dziećmi rysunki.
5. Ustalamy miejsce, w którym ukryjemy nasze skarby (na strychu, w piwnicy, zakopane w ogrodzie).
6. Decydujemy, w jakim momencie chcemy wrócić do naszej kapsuły np. z okazji 18. urodzin dziecka czy w momencie zawarcia ślubu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy tworzenie kapsuły czasu uczy nas spojrzenia na siebie z dystansem?
- Jakie refleksje rodzą się w naszych sercach?
- Co myślimy o przemijaniu?

Miejsce na refleksje uczestników

1.7. Prawdziwy Skarb



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
bez ograniczeń



Data wykonania:

Cel metody

Budujemy dobre relacje rodzinne oparte na fundamentach: wspólnym byciu ze sobą, wzajemnym poznawaniu się, wspólnych zasadach i celu, więzi małżeńskiej oraz wzajemnej miłości w czynach.

Potrzebne materiały

- kilka czystych kartek papieru
- długopisy
- aparat fotograficzny

Przygotowanie

- Wybieramy formę gry: online lub wersję papierową. Drukujemy grę: Karty Rodzinnych Postanowień i Karty Zasad Rodzinnych ze strony: <https://prawdziwyskarb.pl/> -> zakładka do pobrania.
- Postępujemy według instrukcji zamieszczonej na stronie.

Rozważ Słowo

Gromadźcie skarby w niebie, gdzie ani mól, ani rdza nie niszczą i gdzie złodzieje nie włamują się i nie kradną. Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje.

Mt 6, 20-21

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Gromadzimy się przy stole.
3. Jako pierwszy kartę z zadaniem nr 1 (z góry stosu) bierze najmłodszy członek rodziny. Rodzina wykonuje zadanie i układa kartę na stole cyfrą rzymską do góry.
4. Zgodnie z ruchem wskazówek zegara kolejna osoba bierze kartę z góry stosu i rodzina wykonuje zadanie.
5. Karty z tego samego poziomu fundamentu (z tymi samymi cyframi rzymskimi) kładziemy obok siebie od lewej do prawej. Kartę z wyższego poziomu kładziemy nad dwoma z niższego poziomu (jak na rysunku zamieszczonym na stronie).
6. Jeśli wykonacie wszystkie zadania, znajdziecie Prawdziwy Skarb!

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czym jest Prawdziwy Skarb? Czy udało się go odnaleźć?

Miejsce na refleksje uczestników

1.8. Rysuję to, co czuję



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
bez ograniczeń



Data wykonania:

Cel metody

Wspólnie odkrywamy, co każdy z nas przeżywa, poznajemy radości i troski domowników. Uczymy się słuchania, empatii, troski o siebie i rozmowy o naszych emocjach.

Potrzebne materiały

- kartki papieru
- farby
- pędzle, stemple i inne przybory do malowania
- odtwarzacz
- dzbanek dobrej, ciepłej herbaty

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały na stole, możemy włączyć przyjemną, relaksującą muzykę.

Rozważ Słowo

O jak dobrze i jak miło, gdy bracia mieszkają razem.

Ps 133, 1b

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody. Zachęcamy uczestników do zatrzymania się nad swoimi przeżyciami, nad tym, co teraz cieszy, co smuci, co idzie dobrze, a co przychodzi z trudem.
2. Przeznaczamy około 10 minut na zastanowienie się.
3. Tworzymy prace.
4. Każdy członek rodziny prezentuje swoją pracę – pozostali słuchają. Ważne, by nie przerywać, komentować. Tworzymy atmosferę zaufania i szacunku.
5. Rozmawiamy przy herbatce.
6. Nasze prace zawieszamy w widocznym miejscu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy to ćwiczenie było dla nas proste?
- Czego się o sobie dowiedzieliśmy?
- Czy jesteśmy dla siebie wsparciem?

Miejsce na refleksje uczestników

1.9. Herb rodzinny



Czas trwania:
kilka godzin



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Odkrywamy historię naszej rodziny i kultywujemy pamięć o przodkach. Tworzymy pamiątkę, która pozostanie po nas dla naszych potomków.

Potrzebne materiały

- karton
- blok kolorowy
- kredki/flamastry
- nożyczki

Przygotowanie

- Zbieramy jak najwięcej informacji o naszych przodkach. Rozmawiamy z najstarszymi członkami rodu.

Rozważ Słowo

Oddajcie Panu, rodziny narodów, oddajcie Panu chwałę i potęgę.

1 Krn 16, 28

Przebieg metody

1. Przedstawiamy rodzinie cele tej metody.
2. Planujemy prace i rozdzielamy zadania.
3. Zbieramy informacje o naszym rodzie (np. historie, nazwisko i jego etymologię, pochodzenie, tradycyjne zawody w rodzinie, zwyczaje i obyczaje).
4. Zbieramy rodzinne pamiątki, zapiski, albumy, stare zdjęcia.
5. Rozmawiamy z najstarszymi członkami rodziny.
6. Zapoznajemy się z głównymi zasadami tworzenia herbów. Herb rodzinny powinien posiadać godło, symbol zwierzęcy (np. niedźwiedź – siła, lew – męstwo, jelen – zwinność, ryba – bogactwo) oraz dominujący kolor, który odpowiada charakterowi rodziny (np. biel – niewinność, szlachetność, czerwień – energia, oddanie).
7. Rysujemy herb.
8. Tworzymy opis herbu z wyjaśnieniem zawartych tam symboli i ukrytych informacji rodowych.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czego dowiedzieliśmy się o naszych przodkach podczas tej pracy?
- Jakie zwyczaje i tradycje ma nasza rodzina?
- Czego chcemy się uczyć od naszych przodków?
- Czy czujemy dumę z wykonanej pracy?

Miejsce na refleksje uczestników

1.10. Wspomnienia w komiksie



Czas trwania:
20 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wspominamy wydarzenia z wczesnego dzieciństwa naszych dzieci. Przywołujemy ważne momenty: pierwsze słowa, kroki, historię zdobywania nowych umiejętności. Budujemy w dzieciach poczucie dumy, przynależności, potwierdzamy, że są dla nas ważne i kochane.

Potrzebne materiały

- karton
- flamastry/kredki
- albumy rodzinne

Przygotowanie

- Przygotowujemy na stole potrzebne materiały. Szukamy w albumach zdjęć z pierwszych lat życia dzieci.

Rozważ Słowo

Ojciec głosi dzieciom wierność Twoją.

lz 38, 19b

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Opowiadamy sobie historie, przywołujemy najważniejsze momenty, śmieszne wydarzenia, anegdotki.
3. Oglądamy albumy.
4. Każdy z uczestników wybiera jedną z ulubionych opowieści z dzieciństwa i rysuje ją w formie komiku.
5. Powstałe prace umieszczamy w galerii rodzinnej.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy takie opowiadanie historii z naszego dzieciństwa jest dla nas ważne? Dlaczego to takie miłe?
- Czy daną historię wszyscy pamiętamy tak samo? Jakie mamy skojarzenia? Może jakiś konkretny zapach, smak, osoba?
- Jak możemy utrzymywać ważne dla nas wspomnienia?

Miejsce na refleksje uczestników

2.

RODZINA
WSPÓLNIE
ODPOCZYWA

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.1. Wierszykowy teatrzyk



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Rodzinnie odkrywamy piękno literatury. Wspólna praca nad inscenizacją wiersza uczy nas prawidłowo wyrażać emocje i motywuje do działań twórczych oraz rozwija zainteresowanie teatrem.

Potrzebne materiały

- tekst wiersza, np. „Paweł i Gawł”, „Na straganie”
- dywan/kolorowa taśma
- stroje
- rekwizyty
- rysunki, np. warzyw
- poczęstunek

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.
- Zapraszamy gości.
- Przygotowujemy poczęstunek.

Rozważ Słowo

Jako dobrzy szafarze różnorakiej łaski Bożej służcie sobie nawzajem takim darem, jaki każdy otrzymał.

1 P 4, 10

Przebieg metody

1. Rozmawiamy o tym, dlaczego chcemy stworzyć rodzinny teatrzyk.
2. Wspólnie wybieramy wiersz, następnie zapoznajemy się z jego treścią i omawiamy przygotowanie strojów i rekwizytów (np. strój Pawła i Gawła, rekwizyty domowe: komoda, wędka, trąbka, wiadro; przebranie za marchewkę: pomarańczowa bluzeczka i leginsy oraz rysunek marchewki przypięty do brzuszka; przygotowujemy scenę: może być to dywan lub dowolny fragment podłogi z zaznaczonymi kolorową taśmą granicami i wyznaczonym środkiem sceny, możemy stworzyć kurtynę z płótna na sznurku).
3. Domowników i gości prosimy o zajęcie miejsca na widowni i oczekiwania w ciszy na rozpoczęcie.
4. Rodzic recytuje wiersz, a dzieci odgrywają rolę.
5. Kończymy przedstawienie ukłonem i wielkimi barwami.
6. Przedstawiamy aktorów i recytatorów.
7. Świątujemy przy słodkim poczęstunku.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie emocje towarzyszyły nam podczas wystąpienia publicznego?
- Czy odkryliśmy talenty podczas tworzenia rodzinnego teatrzyku?

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.2. Rośniemy razem



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Podczas pikniku wspólnie biesiadujemy i tworzymy atmosferę wspólnotowości. Dzieci rozwijają świadomość upływu czasu i jego następstwa – rodzina rośnie i zmienia się.

Potrzebne materiały

- smaczne jedzenie
- napoje
- mata piknikowa

Przygotowanie

- Wyszukajmy w parku /ogrodzie miejskim drzewo z szerokim pniem (im szerszym tym lepiej)/pomnik/inny obiekt, który możemy otoczyć, łapiąc się za ręce.

Rozważ Słowo

Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem: jest czas rodzenia i czas umierania, czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono.

Koh 3, 1-2

Przebieg metody

1. Wyjaśniamy cel i zachęcamy do współtworzenia pikniku i jego klimatu.
2. Wspólnie przygotowujemy jedzenie (słone przekąski, owoce, ciasteczka).
3. Wyruszamy na piknik w zaplanowane uprzednio miejsce.
4. Biesiadujemy (częstujemy się/pleciemy wianki/podziwiamy chmury/gramy w skojarzenia).
5. Wykonujemy wyzwanie: całą rodziną próbujemy otoczyć szeroki pień drzewa lub inny obiekt. Wyzwanie możemy powtarzać co roku, sprawdzając, czy nasza rodzina jest już na tyle duża/ma wystarczającą liczbę członków, żeby wykonać wyzwanie. Wyciągamy wnioski.
6. Wspólnie sprzątamy i wracamy do domu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Porozmawiamy, jak zmieniała się nasza rodzina od początku małżeństwa rodziców.
- Powspominajmy anegdotki z życia naszej rodziny.

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.3. Jesienna ścieżka sensoryczna



Czas trwania:
3 godziny



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Spędzając czas w lesie, rozbudzamy zachwyty, podziw oraz wdzięczność za piękno i bogactwo, jakim Pan Bóg nas obdarzył. Tworząc ścieżkę sensoryczną, uczymy się współpracy i otwartości. Pokonując niełatwe podłoże usłane darami lasu uczymy się zabawy i rozwijamy cnotę dzielności.

Potrzebne materiały

- wygodne buty
- odpowiedni ubiór
- koszyk
- folia malarska

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.

Rozważ Słowo

Wszystkie rośliny na ziemi, błogostawcie Pana, chwalcie i wywyższajcie Go na wieki.

Dn 3, 76

Przebieg metody

1. Przedstawiamy rodzinie cel naszej wyprawy.
2. Jedziemy do lasu. Wybieramy szlak, którym będziemy podążać i podziwiamy jego piękno.
3. Organizujemy różne aktywności w zależności od wieku dzieci:
 - skakanie przez błotniste ścieżki,
 - ćwiczenia równowagi (pokonywanie toru na pniach drzew, skoki w dal, wspinanie po drzewach, robienie jaskółki na pniu lub ściętym drzewie),
 - zabawy sensoryczne (przytulanie kory drzewa, dotykanie mchu),
 - zbieranie darów lasu: liście, kasztany, żołędzie, szyszki, owoce jarzębiny, kora drzew, mech itd.
4. Wracamy do domu i tworzymy ścieżkę sensoryczną z zebranych darów: rozkładamy folię malarską w taki sposób, żeby przypominała wąską ścieżkę, na której układamy po kolei każdy rodzaj daru przywiezionego z lasu.
5. Wspólnie przemierzamy ścieżkę na boso.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Porozmawiamy o wdzięczności Panu Bogu za piękno świata, przyrody.
- Czy czujemy satysfakcję z pokonania ścieżki sensorycznej na boso?
- Czy chcemy regularnych wypraw do lasu?

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.4. Talent-show



Czas trwania:
4 godziny



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Odkrywamy swoje talenty i umiejętności. Uczymy się współpracy, a jednocześnie tworzymy wspomnienia.

Potrzebne materiały

- dywan/kolorowa taśma
- płótno
- odtwarzacz DVD
- stroje (proste, funkcjonalne)
- instrumenty
- inne potrzebne rekwizyty
- poczęstunek
- dyplomy dla uczestników

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.
- Zapraszamy gości na występ.
- Tworzymy szablon dyplomów: „Dyplom otrzymuje... (imię i nazwisko) za udział w rodzinnym talent-show”, miejscowość, data i podpis jury

Rozważ Słowo

Różne są dary łaski, lecz ten sam Duch; różne też są rodzaje posługiwania, ale jeden Pan, różne są wreszcie działania, lecz ten sam Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkich.

1 Kor 12, 4-6

Przebieg metody

1. Przedstawiamy, dlaczego chcemy tworzyć pokaz talentów.
2. Rozmawiamy, jakie zalety i szczególne umiejętności posiada każdy z nas.
3. Każdy przygotowuje swój występ w zależności od odkrytego talentu (np. występ taneczny, akrobacje gimnastyczne, gra na instrumencie, śpiew, ułożenie kostki Rubika, żonglerka, taniec z szarfą, przyrządzenie pysznego dania itd.) wraz ze strojem i niezbędnymi rekwizytami.
4. Wydzielamy scenę (może być to dywan lub dowolny fragment podłogi z zaznaczonymi kolorową taśmą granicami, można wyznaczyć również środek sceny, możemy stworzyć kurtynę z płótna na sznurku) i widownię.
5. Rodzic wita zebraną widownię i krótko przypomina, jak należy zachowywać się podczas pokazu.
6. Prezentujemy talenty przed domownikami oraz zaproszonymi gośćmi, którzy swoją obecnością uświetnią nasze show (po występie ukłon, wielkie brawa widowni).
7. Czas na wygłoszenie opinii przez jury (mogą być nimi np. rodzice/dziadkowie) oraz wręczenie dyplomów uczestnictwa.
8. Poczęstunek.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie talenty udało nam się odkryć?
- W jaki sposób możemy rozwijać i pielęgnować odkryte talenty?
- Czy rodzinny talent-show był pomocny w rozpoznaniu swoich najlepszych zalet?

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.5. Leśne konkursy



Czas trwania:
3 godziny



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Ukazujemy atrakcyjność lasu oraz wspólnie, twórczo spędzamy czas w trybie offline. Rozbudzamy zachwyty oraz wdzięczność za piękno Bożego stworzenia.

Potrzebne materiały

- prowiant
- koc/mata piknikowa
- atlas ptaków
- lornetka
- aparat fotograficzny

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.
- Szukamy miejsca, w którym będziemy mogli wywołać zdjęcia od ręki.

Rozważ Słowo

A Bóg widział, że wszystko co uczynił, było bardzo dobre.

Rdz 1,31

Przebieg metody

1. Przedstawiamy rodzinie cel naszej wyprawy.
2. Jedziemy do lasu i podziwiamy jego piękno.
3. Ogłaszamy konkurs fotograficzny na najpiękniejsze zdjęcie ukazujące niezwykłość lasu (dzieci młodsze proszą o pomoc rodziców, mogą wskazać co chcą, żeby rodzic sfotografował).
4. Organizujemy różne aktywności:
 - tropimy leśne zwierzęta (ptasie gniazda, ślady zwierząt, mrowisko, zwierzynę przy paśniku itd.),
 - obserwujemy lornetką ptaki, które następnie możemy odszukać w atlasie,
 - budujemy szałas (potrzebujemy długich, grubych gałęzi do stworzenia stelażu, następnie układamy mniejsze gałęzie i patyki, liście układamy od dołu aż do samej góry i przysypujemy wierzch mchem. Do budowy wykorzystujemy suche gałęzie leżące na ziemi. Podłogę w szałasie możemy wyłożyć liśćmi, rozłożyć koc lub matę piknikową).
5. Czas na posiłek i rozmowy w zbudowanym szałasie.
6. Wracamy do domu (oglądamy zdjęcia z wyprawy leśnej, każdy z domowników wybiera zdjęcie, które weźmie udział w konkursie, wywołane zdjęcia podpisujemy, zawieszamy w salonie).
7. Drogą głosowania wybieramy najpiękniejsze zdjęcie, zwycięzca zdobywa tytuł „Leśnego Fotografą”.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co czerpiemy z przebywania w lesie? Jak on na nas wpływa?
- Doświadczając piękna natury, porozmawiajmy o miłości Pana Boga do człowieka.

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.6. Domowe spa



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Spędzamy wartościowy czas z naszą mamą. Uczymy się szacunku, wdzięczności, miłości i troski o nasze ciało.

Potrzebne materiały

- plastry ogórka, olejek do włosów: olej migdałowy i olejek eteryczny np. lawenda, buteleczka z dozownikiem
- grzebień
- małe miednice do moczenia stóp
- pachnące mydło, balsam do ciała
- ręczniki
- świeczka i lampka
- relaksująca muzyka
- przekąski i ciepła herbata/kakao

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.
- Przygotowujemy przekąskę.
- Ogórek chłodzimy, a następnie kroimy w plastry i układamy na talerzyk.
- Przygotowujemy napój, np. ciepła herbata/kakao.

Rozważ Słowo

Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest przybytkiem Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za [wielką] bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!

1 Kor 6, 19-20

Przebieg metody

1. Mama przedstawia cel metody.
2. Aranżujemy miejsce naszego domowego spa, tworząc niezwykły klimat spotkania (wyłączamy światło, zapalamy świeczki i małe lampki, włączamy muzykę, przy każdym fotelu/krześle/miejsku na kanapie ustawiamy miednicę wraz z ręcznikiem; na stoliczku ustawiamy kosmetyki, których będziemy używać np. balsam, mydlniczkę oraz talerzyk z pokrojonym ogórkiem).
3. Wspólnie robimy olejek do włosów (małą butelkę z dozownikiem wypełniamy olejkiem migdałowym i dodajemy kilka kropel olejku lawendowego, buteleczkę zakręcamy).
4. Do każdej miednicy nalewamy ciepłej wody, dodajemy mydło. Wkładamy stopy do miednicy, a na oczy nakładamy plastry ogórka i relaksujemy się/rozmawiamy/słuchamy muzyki. Następnie nakładamy balsam. Jeśli chcemy, wykonujemy masaż stóp.
5. Czeszemy sobie nawzajem włosy nakładając kilka kropel olejku na grzebień.
6. Częstujemy się przekąskami i pijemy ciepły napój.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy czujemy wdzięczność za dar ciała, które jest dobre i święte?
- Porozmawiajmy o tym, jak rozumiemy słowa: ciało jest świątynią Ducha Świętego?
- Co to znaczy, że mamy godność Dziecka Bożego?

Miejsce na refleksje uczestników

2. Rodzina wspólnie odpoczywa

2.7. Poloneza czas zacząć



Czas trwania:
tydzień



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
4 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Poznajemy epopeję narodową „Pan Tadeusz”, przesiąkamy polską tożsamością oraz rozwijamy ducha patriotyzmu. Budujemy naszą rodzinną kulturę.

Potrzebne materiały

- wybrane fragmenty „Pana Tadeusza”
- miejsce w ogrodzie
- odtwarzacz DVD i nagranie poloneza z filmu „Pan Tadeusz”
- stroje
- stół z białym obrusem
- krzesła
- tematyczny poczęstunek
- rekwizyty

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.
- Zapraszamy gości.

Rozważ cytaty

Ostoją każdego narodu jest miłość Ojczyzny.

Św. Urszula Ledóchowska

Przebieg metody

1. Rozmawiamy, dlaczego warto zainscenizować ważne fragmenty z epopei narodowej.
2. Wspólnie wybieramy fragment, który chcemy wystawić (np. zaręczyny Tadeusza i Zosi).
3. Przygotowujemy kostiumy i miejsce występu (np. strój Tadeusza: mundur; strój Zosi: biała koszula/zielona sukienka/ażurowe pończochy/białe trzewiki/wianek; strój szlachcica: biała koszula/ żupan/kontusz/pas/czapka rogatywka/długie buty; strój Telimeny: suknia z bufiastymi rękawami i koronką/czerwony szal/ loki z włosów; miejsce: ogród, stoły wraz z białym obrusem, bukiety kwiatów w wazonach, świeczniki i świece, poczęstunek).
4. Rozdzielamy role i uczymy się tekstów na pamięć.
5. Przygotowujemy scenę i rekwizyty.
6. Wystawiamy sztukę przed zaproszoną widownią.
7. Zsiadamy do stołu i biesiadujemy wraz z zaproszonymi gośćmi.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Rozmawiamy o bohaterach epopei, ich losach, działaniach i wyznawanych wartościach. Odkrywamy zwyczaje i staropolskie tradycje.

Miejsce na refleksje uczestników

2.8. Tatowisko



Czas trwania:
dwa dni



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
bez ograniczeń



Data wykonania:

Cel metody

Budujemy relację z tatą i wzmacniamy więź we wspólnym działaniu. Zdobywamy umiejętności i pokonujemy wyzwania biwakowego życia.

Potrzebne materiały

- namiot
- karimaty
- śpiwory
- poduszki
- mapa
- plecaki
- prowiant
- latarki
- gitara
- książka na dobranoc

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały.

Rozważ Słowo

Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom we wszystkim, bo to jest miłe w Panu. Ojcowie, nie rozdrażniajcie waszych dzieci, aby nie traciły ducha.

Kol 3, 20-21

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel wyprawy.
2. Planujemy trasę i miejsce biwaku (może to być wyprawa w góry, wyjazd rowerowy czy piesza wędrówka).
3. Wyruszamy.
4. W trakcie wyprawy tata uczy dzieci radzenia sobie w warunkach polowych, sposobów na pranie ręczne, przygotowywania posiłków czy sprzątania.
5. Przygotowujemy nocleg: rozstawiamy namiot i miejsce do spania.
6. Gromadzimy chrust, rozpalamy ognisko, pieczemy kiełbaski.
7. Wspólnie biesiadujemy ze śpiewem i gitarą.
8. W nocy podziwiamy rozgwieżdżone niebo.
9. Rozmawiamy do późna, wykorzystując czas na wzmacnianie naszych relacji.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co było największym wyzwaniem w dzisiejszym dniu?
- Jaki mamy pomysł na kolejną wyprawę z naszym tatą?

Miejsce na refleksje uczestników

2.9. Kamienne opowieści



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wzmacniamy poczucie własnej wartości oraz uświadamiamy sobie niepowtarzalność i indywidualność każdego z nas. Rozwijamy wyobraźnię i kreatywne myślenie tworząc opowieści.

Potrzebne materiały

- płaskie kamyki
- markery
- worek
- stół
- krzesła

Przygotowanie

- Wybieramy się na poszukiwania płaskich kamyków (potrzebna ilość: 5 kamyków/osobę).

Rozważ Słowo

Oto jak dobrze i jak miło, gdy bracia mieszkają razem.

Ps 133, 1

Przebieg metody

1. Przedstawiamy naszej rodzinie cel metody.
2. Gromadzimy się przy stole i tworzymy grę: na każdym zebranych kamyku rysujemy markerem dowolny symbol np. zegar, gwiazda, diament, stopa itd. Tak przygotowane kamyki umieszczamy w worku.
3. Każdy losuje 5 kamyków, układa je w dowolnej kolejności i opowiada historię w oparciu o każdy z symboli. Zaczynamy opowieść od słów np. Dawno, dawno temu /Pewnego razu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie macie wrażenia po zagraniu w „Kamienne opowieści”?
- Czy łatwo było stworzyć opowieść?
- Dlaczego warto rozwijać wyobraźnię i kreatywne myślenie?

Miejsce na refleksje uczestników

2.10. Rodzinny przepiśnik



Czas trwania:
1 godzina



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Planujemy wspólnie posiłki i tworzymy rodzinny przepiśnik (książkę kucharską). Rozwijamy w sobie otwartość i chęć poznawania nowych smaków.

Potrzebne materiały

- książki kucharskie
- czasopisma z przepisami
- przepisy ściągnięte z Internetu
- nożyczki
- klej
- zeszyt na przepisy
- długopisy

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne materiały i umieszczamy je na stole.
- Drukujemy przepisy z Internetu.

Rozważ Słowo

Tak więc, czy jecie czy pijecie czy cokolwiek innego robicie, wszystko róbcie ku chwale Boga.

1 Kor 10, 31

Przebieg metody

1. Przedstawiamy naszej rodzinie cel metody.
2. Gromadzimy się przy stole.
3. Zapoznajemy się z książkami kucharskimi, czasopismami i przepisami z Internetu. Każdy wybiera przepis, jaki chciałby spróbować.
4. Na kartce papieru tworzymy tabelę, w której umieszczamy nazwy dań na wspólne posiłki w nadchodzącym tygodniu.
5. Przepisy zapisujemy lub wklejamy do zeszytu, tworząc nasz rodzinny przepiśnik.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie jest nasze wymarzone śniadanie/obiad/deser?
- Dlaczego warto rozwijać w sobie ducha dzielności i kosztować każde przygotowane danie?

Miejsce na refleksje uczestników

3.

RODZINA

WSPÓLNIE SIĘ

MODLI

3. Rodzina wspólnie się modli

3.1. Trzej Młodzieńcy



Czas trwania:
20 minut
przez 4 dni



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Poznajemy historię trzech młodzieńców z Księgi Daniela, uczymy dzieci wdzięczności za dar stworzenia. Tworzymy księgę, która pomaga nam wychwalać Boga za dary, jakimi nas obdarza.

Potrzebne materiały

- Biblia
- blok techniczny
- kredki/flamastry
- farby/pędzle
- karton
- zszywacz

Przygotowanie

- Odnajdujemy w Piśmie Świętym historię opisaną w Księdze Daniela (Dn 3).
- Czytamy ją i przygotowujemy się, by własnymi słowami przedstawić ją dzieciom. Przygotowujemy potrzebne materiały na stole.

Rozważ Słowo

Wszystkie Pańskie dzieła, błogosławcie Pana, chwalcie i wywyższajcie Go na wieki.

Dn 3, 57

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Opowiadamy historię trzech młodzieńców.
3. Czytamy Kantykt trzech młodzieńców Dn 3, 51-89.
4. Tworzymy rysunki do każdego z zawołań (np. jeden z uczestników wybiera zawołanie „Gwiazdy na niebie, błogosławcie Pana”, więc rysuje niebo z gwiazdami, ktoś inny „Góry i pagórki, błogosławcie Pana”, więc rysuje góry itd.)
5. Na każdym rysunku zapisujemy zawołanie z kantyku.
6. Powstałe prace spinamy zszywaczem i tworzymy Księgę Kantyku Trzech Młodzieńców.
7. Tak zilustrowana księga pomaga nam się modlić i wychwalać Boga.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czego uczy nas postawa trzech młodzieńców w piecu ognistym?
- Czy jesteśmy wdzięczni za piękny świat, jaki stworzył Pan Bóg?
- Jak możemy tę wdzięczność wyrazić?
- Za co chcemy podziękować Panu Bogu?

Miejsce na refleksje uczestników

3.2. Nocne opowieści



Czas trwania:
20 minut/dzień



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Poznajemy wspólnie historie biblijne, odkrywamy obraz Pana Boga ukryty w tych opowieściach, tworząc niezapomnianą atmosferę.

Potrzebne materiały

- Pismo Święte lub Biblia dla dzieci
- namiot
- koc
- poduszki
- lampka/latarka

Przygotowanie

- W pokoju rozkładamy namiot lub aranżujemy przytulny kąciek z użyciem koca, przygotowujemy poduszki i źródło światła.

Rozważ Słowo

Wpóisj je twoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu.

Pwt 6, 7

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dziecku cel tej metody.
2. Wybieramy konkretną historię biblijną, najlepiej chronologicznie (np. stworzenie świata, wybranie i wiarę Abrahama, historię Józefa, niewolę Egipską i Mojżesza, przejście przez Morze Czerwone i czterdzieści lat błądzenia po pustyni, dzieje Izraela, historie proroków, narodzenie Jezusa, Jego życie, śmierć i zmartwychwstanie, dzieje Apostołów).
3. Rodzic opowiada własnymi słowami opowieść ze Starego lub Nowego Testamentu, jeśli nie ma takich możliwości posiłkujemy się Biblią dla dzieci.
4. Rozmawiamy, zadajemy pytania, udzielamy odpowiedzi, możemy dzielić się naszym osobistym doświadczeniem.
5. Zасыpiamy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co nam mówi przeczytana historia/przypowieść o Panu Bogu?
- Czy odnajdujemy się w tej historii?
- Czy chcemy kontynuować nocne opowieści?

Miejsce na refleksje uczestników

3. Rodzina wspólnie się modli

3.3. Róże dla Maryi



Czas trwania:
20 minut/dzień



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Ukazanie piękna wspólnej modlitwy różańcowej i budowanie relacji z Matką Bożą.

Potrzebne materiały

- czerwone, różowe lub białe kartki
- klej i nożyczki
- karton w kolorze brązowym
- świeca

Przygotowanie

- Z brązowego kartonu wycinamy duży krzew lub gałąź. Z kolorowych kartek wycinamy 10 róż. Na stole zapalamy świecę.

Rozważ Cytat

Różaniec jest bronią w dzisiejszych czasach.

Św. Ojciec Pio

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Zachęcamy dzieci do stworzenia bukietu róż dla Maryi. Jedna modlitwa Zdrowaś Maryjo - to jedna róża.
3. Wspólnie ustalamy intencję modlitwy i tajemnicę różańcową, jaką będziemy rozważać.
4. Modlimy się modlitwą różańcową: po każdym wyrecytowanym lub wyśpiewanym Zdrowaś Maryjo, przyklejamy kolejną różę na gałąźki.
5. Po zakończeniu modlitwy możemy udekorować nasz bukiet listkami i powiesić w widocznym miejscu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto wspólnie modlić się na różańcu?
- Co odkryliśmy podczas dzisiejszej modlitwy?

Miejsce na refleksje uczestników

3. Rodzina wspólnie się modli

3.4. Litania do naszych patronów



Czas trwania:
20 minut/dzień



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy spersonalizowaną litanie do rodzinnych patronów, przez co budujemy świadomość wstawiennictwa świętych i rozwijamy ich kult w naszym domu.

Potrzebne materiały

- kartka bloku technicznego lub papieru ozdobnego
- długopis
- kolorowe flamastry/kredki
- ramka A4

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały.

Rozważ Słowo

Bądźcie więc doskonali, tak jak doskonały jest wasz Ojciec, który jest w niebie.

Mt 5, 48

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Tworzymy litanie na wzór litanii do wszystkich świętych:
3. Zaczynamy od inwokacji: Kyrie eleison – Chryste eleison – Kyrie eleison; następnie wypisujemy patrona lub patronów każdego domownika; na koniec dodajemy inwokację: Baranku Boży oraz wspólnie tworzymy treść modlitwy na zakończenie.
4. Możemy wybrać patrona naszego domu i dodać go do litanii.
5. Pięknie ozdabiamy kartkę z litanie i oprawiamy ją w ramkę.
6. Wspólnie modlimy się litanie (można odczytać lub odśpiewać).

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy doświadczyliśmy wstawiennictwa świętego w naszym życiu?
- Czy mamy więź z naszym patronem?

Miejsce na refleksje uczestników

3. Rodzina wspólnie się modli

3.5. Pieśni Chwały



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Jednoczenie rodziny w modlitwie i wychwalanie Boga śpiewem. Metoda ta jest okazją do radosnego muzykowania połączonego z poznawaniem wiary i głębszym przeżywaniem poszczególnych okresów liturgicznych.

Potrzebne materiały

- śpiewnik
- instrumenty
- świeca
- agapa

Przygotowanie

- Drukujemy dla każdego uczestnika teksty pieśni / piosenek lub szukamy w śpiewnikach. Stroimy instrumenty. Szykujemy słodki poczęstunek.

Rozważ cytaty

Ten kto śpiewa, dwa razy się modli.

Św. Augustyn

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Wybieramy pieśni adekwatne do przeżywanego okresu liturgicznego czy miesiąca: (grudzień i styczeń – kolędy; Wielki Post - Gorzkie Żale, pieśni pasyjne, Droga Krzyżowa; Okres Wielkanocny – pieśni paschalne; maj i październik – pieśni maryjne; listopad – pieśni patriotyczne).
3. Zapalamy świecę.
4. Wspólnie muzykujemy (to okazja do odkrywania swoich talentów).
5. Podajemy agapę i biesiadujemy.
6. Rozmawiamy o tekstach wyśpiewanych pieśni, ich znaczeniu, symbolice, pięknie słowa.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy nasza rodzina lubi wychwalać Boga śpiewem? Co nam to daje?
- Czy utożsamiamy się ze słowami św. Augustyna?
- Co odkrywamy w wyśpiewanych piosenkach?
- Co możemy zrobić, żeby nasze wspólne muzykowanie było piękniejsze?

Miejsce na refleksje uczestników

3.6. Apel Jasnogórski



Czas trwania:
1 godzina



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Modlimy się wspólnie Apelem Jasnogórskim, wyrażamy wiarę i oddanie Matce Bożej. Przedstawiając indywidualne intencje modlitewne, budujemy duchową jedność rodziny. Apel jest również okazją, żeby wyrazić wdzięczność za dany dzień. Zapoznajemy dzieci z wizerunkiem Matki Bożej Częstochowskiej.

Potrzebne materiały

- ikona Matki Bożej Częstochowskiej
- kolorowanki Matki Bożej Częstochowskiej
- kredki/flamastry/klej i kolorowy papier
- tekst Apelu Jasnogórskiego: wersja najstarsza lub wersja młodzieżowa

Przygotowanie

- Drukujemy tekst Apelu Jasnogórskiego oraz kolorowanki.
- Przygotowujemy informacje o cudownym obrazie Matki Bożej, jakie chcielibyśmy przekazać naszym dzieciom.

Rozważ cytaty

Maryjo Częstochowska, Matko i Królowo Polski, jesteś symbolem opieki, miłości i nadziei. Twój obraz, będący źródłem wielu cudów i łask, jest znakiem Bożej obecności w naszym życiu.

Św. Jan Paweł II

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele metody.
2. Gromadzimy się przy stole.
3. Pokazujemy ikonę i wyjaśniamy, co przedstawia. Opowiadamy o roli obrazu w historii Polski.
4. Wyjaśniamy, dlaczego Matka Boża Częstochowska, jest tak ważna dla Polaków.
5. Wyjaśniamy tekst Apelu i uczymy się go śpiewać.
6. Dzieci tworzą pracę np. kolorowanka/wydzieranka.
7. O 21.00 modlimy się: wyrażamy prośby i dziękczynienia, śpiewamy Apel Jasnogórski przyjmując pozycję stojącą.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie informacje udało nam się zapamiętać o obrazie Matki Bożej Częstochowskiej?
- Czy potrafimy sobie wyobrazić, ile pokoleń modliło się w ten sposób do Maryi?

Miejsce na refleksje uczestników

3. Rodzina wspólnie się modli

3.7. Dzień pojednania



Czas trwania:
dzień



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Wspólnie przygotowujemy się do sakramentu pokuty. Wprowadzamy regularność w spowiedzi całej rodziny. Uczestnicząc razem w spowiedzi jesteśmy dla dzieci wsparciem i przykładem. Uczymy dzieci prośnienia o przebaczenie i wybaczenia.

Potrzebne materiały

- świeca
- rachunek sumienia
- poczęstunek

Przygotowanie

- Przygotuj materiały i dobrą agapę.

Rozważ Słowo

Miłosierny jest Pan i łaskawy, cierpliwy i pełen litości. Dobry jest Pan dla wszystkich, okazuje miłosierdzie wszystkim swoim dzieciom.

Ps 145, 8-9

Przebieg metody

1. Rozmawiamy o celu tej metody: o znaczeniu pojednania z Panem Bogiem i z najbliższymi.
2. Na początku dnia (np. pierwszy piątek miesiąca) pamiętamy o modlitwie i przygotowaniu do sakramentu spowiedzi (możemy wspólnie zrobić rachunek sumienia i akt żalu za grzechy).
3. Przekazujemy znak pokoju między wszystkimi członkami rodziny (np. znak pokoju przekazany przez pocałunek w policzek).
4. Razem udajemy się do kościoła, gdzie przystępujemy do sakramentu pojednania.
5. Po powrocie z kościoła przygotowujemy uroczystą agapę.
6. Modlimy się Ojcze nasz lub inną krótką modlitwą.
7. Uroczystie świętujemy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego nasza rodzina przeżywa dzień pojednania z Panem Bogiem i między domownikami?
- Czy wspólne uczestnictwo w sakramencie pokuty wzmacnia naszą wiarę i relację?
- Jakie owoce daje nam regularna spowiedź?

Miejsce na refleksje uczestników

3.8. Najważniejsza Księga świata



Czas trwania:
20 minut/przez
tydzień



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wzmacniamy i uświęcamy relacje rodzinne poprzez lekturę Pisma Świętego. Wspólnie czytamy Biblię, tworzymy czas do poznawania Boga, żywego spotkania z Nim, odkrywania Jego Słowa i odnoszenia Go do własnego życia. Przeżywamy Tydzień Biblijny w domu.

Potrzebne materiały

- świeca
- Pismo Święte
- kartki
- kredki/flamastry/farby

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały i wygodne miejsce do pracy przy stole.

Rozważ Słowo

Każdego więc, kto słucha tych moich słów i wypełnia je, przyrównam do człowieka mądrego, który zbudował swój dom na skale.

Mt 7, 24

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Ustalamy, że każdego dnia tego tygodnia będziemy czytać fragment ewangelii z dnia.
3. Zapalamy świecę.
4. Modlimy się do Ducha Świętego.
5. Czytamy Słowo Boże (możemy ustalić, że każdego dnia czyta inny domownik).
6. Rozważamy w sercu – dajemy kilka chwil ciszy.
7. Dzielimy się tym, co usłyszeliśmy w proklamowanym fragmencie z Pisma Świętego.
8. Tworzymy wspólną pracę plastyczną ilustrującą usłyszane Słowo Boże, nasze myśli i natchnienia.
9. Z powstałych prac z całego tygodnia tworzymy piękną galerię.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto regularnie sięgać do Biblii?
- Co nam daje ta lektura?
- Czy widzimy owoce wspólnego pochylania się nad Słowem Boga?

Miejsce na refleksje uczestników

3.9. Pielgrzymujemy



Czas trwania:
dzień



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Pielgrzymujemy do miejsc szczególnego kultu związanego z relikwiami czy cudownymi wizerunkami i wydarzeniami. Odkrywamy takie miejsca na mapie naszego regionu, a jednocześnie przekazujemy wiarę i tradycję dzieciom.

Potrzebne materiały

- mapa
- przewodniki, książka
- plecaki
- prowiant
- samochód

Przygotowanie

- Przygotuj przewodniki, wygodne ubrania i jedzenie na podróż.

Rozważ Słowo

Jak miłe są przybytki Twoje, Panie Zastępów! Dusza moja usycha z pragnienia i tęsknoty do przedsionków Pańskich. Moje serce i ciało radośnie wołają do Boga żywego. Nawet wróbel dom sobie znajduje i jaskółka gniazdo, gdzie złoży swe pisklęta – przy Twoich ołtarzach, Panie Zastępów, mój Królu i mój Boże!

Ps 84, 2-4

Przebieg metody

1. Rozmawiamy o celu tej metody: o miejscu, do którego pielgrzymujemy, przybliżamy historię, poznajemy patrona czy cudowny wizerunek.
2. Tworzymy przewodniki (w formie własnoręcznie wykonanej książki, albumu, lapbooka).
3. Ustalamy intencję naszej pielgrzymki.
4. W trakcie drogi modlimy się i śpiewamy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego nasza rodzina pielgrzymuje w to miejsce?
- Jakie przeżycia duchowe nam towarzyszą?
- Jakie owoce rodzi w nas ta pielgrzymka?

Miejsce na refleksje uczestników

3.10. Sam na sam z Panem Jezusem



Czas trwania:
15 minut/dzień



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Adorujemy Najświętszy Sakrament. Przyprawiamy dzieci do Pana Jezusa, dajemy czas na indywidualne spotkanie z Bogiem, pozwalamy żeby Pan Jezus uświęcał je swoją obecnością. Otwieramy możliwość naszym dzieciom do przyjacielskiego dialogu ze Stwórcą.

Potrzebne materiały

Przygotowanie

- Udajemy się do kościoła.

Rozważ cytaty

*Jezu, Ty przebywasz dla mnie w tabernakulum,
Ty na mnie czekasz, by Tobie wszystko powiedzieć, co mam w sercu.*

Św. Urszula Ledóchowska

Przebieg metody

1. Rozmawiamy o tajemnicy obecności Boga w Najświętszym Sakramencie.
2. Odkrywamy wspólnie wielki dar adoracji, wprowadzamy dzieci w tę tajemnicę.
3. Czas adoracji dostosowujemy w zależności do wieku (najmłodsze dzieci możemy zabierać na kilka minut, na krótkie przywitania z Panem Jezusem, starszym dzieciom wyjaśniamy sens czuwania i trwania przed Najświętszym Sakramentem).

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie owoce duchowe rodzą się w nas podczas adoracji?
- Czy chcemy, żeby nasza rodzina regularnie przychodziła na spotkania z Panem Jezusem?

Miejsce na refleksje uczestników

4.

RODZINA
WSPÓLNIE
PRACUJE

4. Rodzina wspólnie pracuje

4.1. Sztuće do łózek



Czas trwania:
5 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2-3



Data wykonania:

Cel metody

Uczymy dzieci praktycznych umiejętności życiowych w atmosferze miłości i zabawy.

Potrzebne materiały

- zmywarka z umyтыми naczyniami
- organizer na sztucce

Przygotowanie

- Sprzątamy kuchnię i włączamy zmywarkę z brudnymi naczyniami.

Rozważ Słowo

Każdego dzieła, które twa ręką napotka, podejmij się według twych sił!

Koh 9, 10

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody. Tłumaczymy, dlaczego to ważne, żeby dziecko wykonywało drobne obowiązki domowe.
2. Wspólnie rozpakowujemy zmywarkę dokonując podziału, np. rodzic rozkłada talerze, a dziecko rozpakowuje sztucce (możemy zachęcić dziecko do zabawy: każdy rodzaj sztucca wkłada do odpowiedniego „łóteczka” odkładając sztuciec do „spania”, taka forma zabawy może zachęcić dziecko do wykonywania obowiązku).
3. Doceniamy towarzystwo oraz wysiłek włożony w wykonanie obowiązku.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jak możemy pomagać sobie wzajemnie w codziennych obowiązkach?
- Czy wolimy pracować samodzielnie czy we współpracy z domownikami?

Miejsce na refleksje uczestników

4.2. Mistrz przedpokoju



Czas trwania:
15 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Przekazujemy dzieciom odpowiedzialność za porządek w przedpokoju. Kształtujemy sumienność i pracowitość. Budujemy atmosferę współpracy i wzajemnej służby.

Potrzebne materiały

- karton
- flamaster

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały.

Rozważ cytaty

Czy naprawdę chcesz osiągnąć świętość? Spełniaj drobne obowiązki każdej chwili: czyń, co powinienes, skupiony na tym, co czynisz.

Św. Josemaria Escriva

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Gromadzimy się przy stole i rozmawiamy z dziećmi tłumacząc, że dobre życie rodzinne polega na wspólnym działaniu.
3. Tworzymy zasadę porządku w przedpokoju: odwieszanie kurtki i ustawianie butów w wyznaczonym miejscu.
4. Ustalamy, jakie zadania należą do dyżurnego: np. sprawdzanie raz dziennie ogólnego stanu przedpokoju i utrzymanie czystości (ustawienie butów na miejsce czy wyniesienie niepotrzebnie zgromadzonych tam rzeczy).
5. Uzgadniamy naprzemienne dyżury odpowiedzialności za czystość w przedpokoju.
6. Tworzymy plansze „Mistrz przedpokoju”, na której zapisujemy imię dyżurnego odpowiedzialnego za czystość w danym tygodniu.
7. Dyżurny zmienia się co tydzień.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Porozmawiamy o znaczeniu naszej pracy i różnych obowiązkach, jakie spoczywają na barkach rodziców. Czy jest coś, w co chcemy się wspólnie włączyć?
- Pamiętajmy o wdzięczności i jej wyrażaniu.

Miejsce na refleksje uczestników

4. Rodzina wspólnie pracuje

4.3. Zakupy na targu



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Angażujemy dzieci w obowiązki domowe. Wzmacniamy w nich poczucie sprawczości i samodzielności. Uczymy praktycznych życiowych umiejętności.

Potrzebne materiały

- kartka
- kredki
- torba na zakupy
- portfel z monetami

Przygotowanie

- Przygotowujemy listę potrzebnych produktów.

Rozważ cytaty

Małe rzeczy z wielką czynią miłością.

Św. Maksymilian Maria Kolbe

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Tworzymy obrazkową listę zakupów: rysujemy owoce i warzywa, jakie chcemy kupić na targu, uwzględniając ilość.
3. Wyruszamy na targ.
4. Witamy się głośnie: Dzień dobry.
5. Wybieramy produkty z naszej listy.
6. Dokonujemy płatności i wszyscy żegnamy się ze sprzedawcą.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy lubimy wspólne robienie zakupów?
- W jaki sposób możemy sobie pomagać?

Miejsce na refleksje uczestników

4. Rodzina wspólnie pracuje

4.4. Dzień w pracy taty



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Umożliwiamy dzieciom zapoznanie się z tym, jak wygląda nasza praca, odpowiedzialność i dorosłe życie. Wzmacniamy autorytet i budujemy więzi.

Potrzebne materiały

- miejsce pracy z możliwością zabrania ze sobą dzieci na kilka godzin/ewentualnie zabranie pracy do domu

Przygotowanie

Rozważ Słowo

Czcij swego ojca i swoją matkę, jak ci nakazał Pan, Bóg twój, abyś długo żył i aby ci się dobrze powodziło na ziemi, którą ci daje Pan, Bóg twój.

Pwt 5, 16

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Tata zabiera dzieci do swojego miejsca pracy: dzieci przyglądają się, jak tata wykonuje swoją pracę, widzą jego zaangażowanie, pracowitość, dobre traktowanie przez współpracowników.
3. Tata opowiada dzieciom, jak wygląda jego dzień pracy.
4. Jeśli nie ma takiej możliwości, można wykonać wariant drugi, czyli zabranie pracy do domu i pokazanie, jakie obowiązki ma tata i na czym polega jego praca.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co myślimy o pracy dorosłego człowieka?
- Czy codzienność taty stała się nam bliższa, bardziej znajoma?

Miejsce na refleksje uczestników

4.5. Ogród na balkonie



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Angażujemy dzieci w domowe obowiązki rozbudzając w nich samodzielność, sprawczość oraz sumienność. Przekazujemy konkretne umiejętności niezbędne w dorosłym życiu.

Potrzebne materiały

- sadzonki ziół, np. mięta, bazylija, oregano, tymianek
- skrzynka/duże doniczki z otworami
- drobne kamyczki
- ziemia ogrodowa

Przygotowanie

- Kupujemy sadzonki w warzywniaku.
- Przygotowujemy doniczki i ziemię.

Rozważ Słowo

Bóg widząc, że były dobre, rzekł: «Niechaj ziemia wyda rośliny zielone: trawy dające nasiona, drzewa owocowe rodzące na ziemi według swego gatunku owoce, w których są nasiona». I stało się tak.

Rdz 1, 10b-11

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Wspólnie z dziećmi aranżujemy zielnik na balkonie.
3. Sadzimy zioła i kwiaty: dno doniczki obsypujemy drobnymi kamyczkami, następnie wypełniamy ją ziemią, przesadzamy sadzonki lub wsypujemy ziarna.
4. Tworzymy harmonogram pielęgnacji naszego balkonowego ogrodu i dyżury podlewania.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Wymieńmy obowiązki domowe wykonywane przez mamę. Czy byliśmy świadomi, że jest ich tak dużo?

Miejsce na refleksje uczestników

4.6. Wokół stołu



Czas trwania:
10 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2-3



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy atmosferę współpracy. Uczymy się wzajemnej służby, pomocy przy podawaniu posiłków i utrzymywaniu stołu w czystości.

Potrzebne materiały

- karton
- flamastry/długopisy

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce przy stole.

Rozważ Słowo

Któż bowiem jest większy? Czy ten, który u stołu zasiada, czy ten, który służy? Czy nie ten, który u stołu zasiada? Lecz Ja jestem wśród was jako ten, który służy.

Łk 22,27

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Zapisujemy wszystkie czynności, jakie wykonujemy przed i po posiłkach, np. nakrywanie do stołu, znoszenie brudnych naczyń po posiłku, wstawianie do zmywarki, przecieranie stołu i zamiatanie pod stołem.
3. Rozdzielamy obowiązki pomiędzy wszystkich członków rodziny.
4. Tworzymy harmonogram pracy – poszczególne zadania zmieniamy nie częściej niż co tydzień.
5. Listę obowiązków wieszamy w widocznym miejscu w jadalni czy kuchni.
6. Po każdorazowym wykonaniu czynności dzieci odznaczają plusem zrobione zadanie na harmonogramie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czego uczymy się współpracując?
- Czy możemy powiedzieć, że nasza rodzina jest zgraną drużyną?

Miejsce na refleksje uczestników

4.7. Serwis rowerów



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Angażujemy dzieci w prace przy domu. Obdarzamy je zaufaniem, przez co budujemy w nich pewność siebie oraz wzrost poczucia wartości. Tata uczy dzieci zaangażowania, wykorzystania swoich talentów, konkretnych umiejętności i pracowitości.

Potrzebne materiały

- rowery
- pompka
- ściereczki i szczotki do mycia
- szampon do rowerów
- oliwka do łańcucha
- miska

Przygotowanie

- Nalewamy ciepłą wodę do miski z płynem.
- Zabezpieczamy podłoże folią, żeby uniknąć zabrudzenia kostki lub trawy smarami z rowerów.

Rozważ Słowo

Lepiej jest dwom niż jednemu, gdyż mają dobry zysk ze swej pracy. Bo gdy upadną, jeden podniesie drugiego. Lecz samotnemu biada, gdy upadnie, a nie ma drugiego, by go podniósł.

Koh 4, 9-11

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Dzieci towarzyszą tacie w obowiązkach związanych z serwisem rowerów (w pierwszym etapie myjemy rower ciepłą wodą, następnie sprawdzamy, czy nie ma uszkodzeń, czy błotniki, bagażnik, osłonki, siodełka są dobrze przymocowane). Przystępujemy do czyszczenia napędu szczotkami, szmatkami i płynem z wodą. Smarujemy łańcuch: ktoś cierpliwy, oczko po oczku, nakłada po kropelce oleju na każdy wałeczek łańcucha. Następnie kręcimy pedałami i sprawdzamy, czy wskakują wszystkie przerzutki. W miarę umiejętności eliminujemy wszystkie wykryte awarie, np. pompujemy oponę, dokręcamy śruby, naciągamy hamulce itd.
3. Wspólnie sprzątamy.
4. Tata chwali dzieci za cierpliwość, skupienie i chęć nauczania się nowych umiejętności.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czego nauczyliśmy się od taty podczas wspólnej pracy?
- Jakie umiejętności chcielibyśmy w sobie rozwijać?

Miejsce na refleksje uczestników

4.8. Jesienna współpraca



Czas trwania:
60 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wzmacniamy relacje rodzinne, wykonując wspólnie pracę. Tworzymy wspólną okazję do nauki hojności czyli ofiarowywania siebie oraz swojego czasu innym.

Potrzebne materiały

- grabie
- rękawiczki
- taczka
- kubki
- herbata

Przygotowanie

- Przygotowujemy przekąski do herbatki.

Rozważ Słowo

Wszystko, co czynicie, niech się dzieje w miłości.

1 Kor 16, 14

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel powyższej metody.
2. Dzielimy się na grupy, np. mama i tata rozdzielają dzieci do swoich drużyn, a następnie dzielą przestrzeń do zgrabienia.
3. Ogłaszamy zawody, która drużyna zagrabi większą górę liści.
4. Razem skaczemy w stertę liści i zasypujemy się nimi.
5. Zgrabione liście przierzucamy w określone miejsce lub do worków.
6. Po skończonej pracy zwycięzcy zostają zaproszeni na ciepłą herbatę przez drużynę przeciwną. Razem odpoczywamy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie korzyści płyną ze wspólnej pracy?
- Czego nauczyliśmy się podczas pracy zespołowej?

Miejsce na refleksje uczestników

4.9. Zupa inicjacji



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Wprowadzamy nasze nastoletnie dziecko w samodzielne przygotowywanie posiłków dla całej rodziny. Uczymy jednej z ważniejszych umiejętności dorosłego życia. Tworzymy okazję do rozwijania dojrzałości i samodzielności.

Potrzebne materiały

- przepis na wybraną zupę
- potrzebne produkty spożywcze
- obieraczka
- nóż
- garnek

Przygotowanie

- Nastolatek znajduje przepis na zupę, którą potrafi wykonać.
- Rodzice przygotowują dyplom dla nastolatka.

Rozważ cytaty

Naśladuj Chrystusa - kochaj i służ.

Św. Maksymilian Maria Kolbe

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dziecku cel powyższej metody, która jest okazją, żeby przygotować się do zbliżającej się dorosłości. Zapraszamy nasze nastoletnie dziecko do podjęcia wyzwania: comiesięczne przygotowywanie ciepłego posiłku.
2. Nastolatek przygotowuje samodzielnie zupę, pomagamy jedynie radą, nie wyręczamy (obdarzamy zaufaniem i wiarą w umiejętności naszego dziecka).
3. Całą rodziną gromadzimy się na posiłku, doceniamy trud pracy siostry czy brata.
4. Wręczamy nastolatkowi dyplom za zrobienie konkretnego ciepłego dania, (np. dyplom dla N. za wykonanie zupy pomidorowej, ciasta jabłkowego lub makaronu z sosem).
5. Wspólnie z rodzeństwem gratulujemy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Nastolatek opowiada, jakie emocje towarzyszyły mu podczas przygotowywania posiłku.
- Poszukajmy pomysłów na zdobywanie kolejnych kompetencji przez nastolatków.

Miejsce na refleksje uczestników

4.10. Projekt: wakacje



Czas trwania:
kilka miesięcy



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Uczymy oszczędzania i zarządzania pieniędzmi. Planujemy wspólne wakacje i szukamy sposobów pozyskania na nie środków finansowych.

Potrzebne materiały

- kartki A4
- długopisy
- słoik
- materiały plastyczne
- klej

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce na rodzinną naradę.

Rozważ cytaty

Postaraj się zawsze działać w oparciu o wiarę, a nie z przypadku lub dla względów ludzkich.

Św. Jan Bosko

Przebieg metody

1. Przedstawiamy dzieciom cel tej metody. Rozmawiamy o wymarzonych wakacjach.
2. Robimy burzę mózgu i zapisujemy pomysły na wspólne działania zarobkowe, np. sposoby na oszczędzanie, kolędowanie, pomoc starszym sąsiadom, robienie ozdób świątecznych, pieczenie ciast na zamówienie).
3. Tworzymy plan i zapisujemy go.
4. Ozdabiamy słoik, podpisujemy go i wrzucamy do niego zgromadzone fundusze.
5. Po upływie kilku miesięcy podliczamy budżet.
6. W wakacje ruszamy na wspólny, rodzinny wyjazd.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie mamy talenty i umiejętności, dzięki którym możemy zarobić pieniądze na wspólny wyjazd?
- Co możemy zrobić dla udoskonalenia naszych działań?

Miejsce na refleksje uczestników

5.

RODZINA ŁADNIE
MIESZKA

5. Rodzina ładnie mieszka

5.1. Girlanda na cztery pory roku



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy girlandę, którą udekorujemy dziecięcy pokój, oddając charakter obecnej pory roku.

Potrzebne materiały

- materiał
- nożyczki
- farby
- pędzel
- plastikowa tacka
- jabłko

Przygotowanie

- Szukamy starego materiału, np. bawełnianego prześcieradła.

Rozważ cytaty

*Pochwalony bądź, Panie mój,
Pochwalony ze wszystkimi Twymi stworzeniami.*

Św. Franciszek z Asyżu

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o pięknie otaczającego świata i zmieniających się porach roku.
2. Wycinamy materiał w kształcie małych kwadracików.
3. Jabłka przecinamy na pół.
4. Połówki jabłek malujemy pędzlem, wybieramy jesienne barwy (pomarańcze, czerwienie).
5. Odbijamy kształt jabłka na materiale.
6. Pędzlem domalowujemy ogonek.
7. Materiałowe prostokąty łączymy za pomocą sznurka.
8. Gotową girlandę wieszamy na ścianie w pokoju dziecięcym.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co odkrywamy w cykliczności pór roku?
- Co nas zachwyca w jesieni? Czy lubimy tę porę roku?
- W jaki sposób stworzymy girlandę wiosenną, zimową czy letnią?

Miejsce na refleksje uczestników

5.2. Ozdobne wieszaki



Czas trwania:
40 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Dbamy o porządek w przedpokoju. Wprowadzamy zasadę dotyczącą odwieszania ubrań w wyznaczonym miejscu. Ozdabiamy dom i nadajemy mu wyjątkowy charakter.

Potrzebne materiały

- zdjęcie każdego domownika
- materiały do wykonania ramek, np. tektura, sznurek, klipsy, cekiny, włóczka, ususzone płatki róż, klej, farby,
- haczyki
- młotek i gwoździe

Przygotowanie

- Planujemy przestrzeń w przedpokoju. Wywołujemy zdjęcia w małym formacie.

Rozważ cytaty

Bądźcie pilni w zachowywaniu porządku, ponieważ porządek z kolei zachowa was.

Św. Bernard

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Tworzymy ozdobne ramki ze zdjęciami: wycinamy odpowiedniej wielkości prostokąty, wewnątrz przyklejamy zdjęcie, a ramę zdobimy według uznania.
3. Wybieramy lub zawieszamy haczyki na ścianie, dla każdego domownika osobny (ważne, żeby haczyki były zawieszane na odpowiedniej wysokości).
4. Nad każdym haczykiem zawieszamy nasze zdjęcia.
5. Wprowadzamy zasadę, że po powrocie do domu odwieszamy kurtki, czapki, szaliki, rękawiczki na swoje miejsce.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego troszczymy się o porządek?
- Czy uporządkowana przestrzeń pomaga nam w działaniu?

Miejsce na refleksje uczestników

5.3. Domowy ołtarzyk



Czas trwania:
1 godzina



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy wyjątkowe miejsce w domu przeznaczone do modlitwy, które sprzyja gromadzeniu się całej rodziny. Aranżujemy przestrzeń, w której możemy się na chwilę zatrzymać i zwrócić swe myśli ku Bogu.

Potrzebne materiały

- komoda/stolik/stół
- święty obrazek/krzyż/obraz Maryi/figurka Maryi
- świeczka
- serwetka
- wazon
- bukiet kwiatów

Przygotowanie

- Przygotowujemy odpowiednie miejsce na nasz domowy ołtarzyk.

Rozważ Słowo

Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie.

1 Tes 5, 16-17

Przebieg metody

1. Wyjaśniamy rodzinie cele tej metody.
2. Wybieramy miejsce na domowy ołtarzyk, np. komoda w salonie.
3. Ustawiamy figurkę Maryi/krzyż/ wizerunek świętego (w zależności od okresu liturgicznego ołtarz rodzinny może zawierać np. wieniec adwentowy, żłóbek, koronę cierniową, pusty grób).
4. Ołtarzyk ozdabiamy: ustawiamy flakon z bukietem kwiatów, kładziemy ozdobną serwetkę, zapalamy świeczkę.
5. Wspólnie modlimy się przed ołtarzem.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto tworzyć miejsce modlitwy w domu?
- Czy domowy ołtarzyk przypomina nam o obecności Boga w naszej codzienności, w naszym domu?
- Jak nasz domowy ołtarzyk może się zmieniać w zależności od okresu liturgicznego, jakie mamy pomysły?

Miejsce na refleksje uczestników

5.4. Mój Anioł Stróż



Czas trwania:
20 minut



Wiek uczestników:
3-6 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Przekazujemy wiarę, że każdy człowiek ma przy sobie Anioła Stróża, który prowadzi go przez życie. Tworzymy wizerunek anioła, żeby stale pamiętać o jego obecności w naszej codzienności.

Potrzebne materiały

- kolorowanka z aniołem
- materiały do wykonania wydzieranki: gazety, kolorowy papier, bibuła
- klej

Przygotowanie

- Drukujemy kolorowanki z wizerunkiem Anioła Stróża.
- Przygotowujemy potrzebne materiały i wygodne miejsce do pracy.

Rozważ Słowo

Oto Ja posyłam anioła przed tobą, aby cię strzegł w czasie twojej drogi i doprowadził cię do miejsca, które ci wyznaczyłem.

Wj 23, 20

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody. Rozmawiamy o aniołach, którzy strzegą nas, pomagają w podejmowaniu właściwych decyzji oraz wybieraniu odpowiedniej drogi.
2. Modlimy się modlitwą *Aniele Boży, Stróże mój*.
3. Wykonujemy pracę plastyczną metodą wydzieranki.
4. Gotowe wizerunki aniołów umieszczamy nad łózkami dzieci.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Porozmawiamy o obecności Aniołów Stróżów w naszym życiu, ich roli, możemy podzielić się doświadczeniem natchnienia, myśli lub pomocy, jakiej sami doświadczyliśmy od naszego Anioła.
- Zachęcamy dzieci do częstego dialogu z ich niebieskim opiekunem.

Miejsce na refleksje uczestników

5.5. Kadry ostatniego miesiąca



Czas trwania:
40 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy galerię zdjęć rodzinnych, która przypomina o ważnych wydarzeniach ostatniego czasu. Zachowujemy w pamięci najpiękniejsze chwile. Pozwalamy, żeby nasi bliscy byli zawsze w zasięgu wzroku. Uczymy się systematyczności i regularności w zapewnianiu albumów rodzinnych.

Potrzebne materiały

- zdjęcia rodzinne z ostatniego miesiąca
- duża drewniana rama (ze starego obrazu lub lustra)
- farby/koronka/folia samoprzylepna
- sznurek jutowy
- nożyczki
- małe gwoździki
- małe drewniane spinacze
- młotek i gwoździe

Przygotowanie

- Wywołujemy wybrane zdjęcia. Planujemy przestrzeń i potrzebne materiały.

Rozważ cytaty

Czas płynie i płynie, rok mija za rokiem, a każda chwila posuwając nas jednym krokiem więcej ku wieczności – drogą jest do Boga. Na tej wielkiej drodze ogólnej snuje się każdemu osobno drożyna: każda pojedyncza dusza ma swoją.

Bł. Marcelina Darowska

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Do ramy przymocowujemy sznurek jutowy za pomocą kleju lub małych gwoździków.
3. Ramę dowolnie ozdabiamy, np. farbami, koronką lub inną techniką.
4. Wspólnie wybrane zdjęcia zawieszamy za pomocą drewnianych spinaczy do sznurka.
5. Po miesiącu zmieniamy galerię, a zdjęcia z poprzedniego miesiąca przenosimy do albumu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto eksponować nasze zdjęcia?
- Jakie zdjęcia chcemy umieszczać w rodzinnej galerii?
- Co pomoże uzupełniać naszą galerię systematycznie?

Miejsce na refleksje uczestników

5.6. Drzewo dobra



Czas trwania:
20 minut
przez 7 dni



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Współdziałamy w tworzeniu obrazu. Uczymy się troski o członków rodziny, obdarowywania dobrem i służenia sobie wzajemnie.

Potrzebne materiały

- materiał (kanwa)
- igły
- nitki (kolory: brązowy i odcienie zielonego)
- nożyczki
- rama
- ołówek

Przygotowanie

- Na materiale wyszywamy duży pień drzewa z gałęziami, bez liści.

Rozważ Słowo

Wy zatem, bracia, powołani zostaliście do wolności. Tylko nie bierzcie tej wolności jako zachęty do hołdowania ciału, wręcz przeciwnie, miłością ożywieni służcie sobie wzajemnie! Bo całe Prawo wypełnia się w tym jednym nakazie: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego.

Ga 5, 13-14

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o celach i przebiegu całej metody.
2. Rozważamy fragment z Pisma Świętego: Ga 5, 13-14.
3. Ustalamy, że każdego dnia praktykujemy słowa Pana Jezusa o miłości bliźniego i szczególnie dbamy o miłość w naszym domu.
4. Codziennie wieczorem za każdy dobry uczynek na naszym drzewie naszywamy jeden listek.
5. Tak zapełniamy drzewo liśćmi przez najbliższy tydzień.
6. Po upływie tego czasu podziwiamy drzewo, które owocuje w dobro, jakie sobie wzajemnie wyświadczyliśmy.
7. Powstały obraz oprawiamy w ramki i wieszamy w widocznym miejscu.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co odkrywamy w tym ćwiczeniu?
- Czy łatwo jest nam kochać naszych najbliższych i im służyć?
- Czy wyświadczenie dobra względem innych dawało nam poczucie szczęścia?
- Czy czujemy, że nasze rodzinne relacje się wzmocniły?

Miejsce na refleksje uczestników

5.7. Porządkowe losy



Czas trwania:
15 minut/dzień



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy dom, w którym przyjemnie się mieszka: jest posprzątany, uporządkowany, wszystko ma swoje miejsce, jest schludny. Wykonujemy codzienne krótkie czynności, które uczą nas obowiązkowości i troski o wspólny dom.

Potrzebne materiały

- karton
- długopisy/markery
- nożyczki
- słoik
- akcesoria do sprzątania

Przygotowanie

- Przygotowujemy potrzebne rzeczy i miejsce spotkania.

Rozważ cytaty

Zwykłe czynności, które wykonujemy na co dzień w domu, mają dla duszy większe znaczenie, niż mogłaby sugerować ich prostota.

św. Tomasz More

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cel metody, ukazując potrzebę porządku i piękna domu.
2. Tworzymy listę czynności, jakie należy wykonać codziennie, żeby dom utrzymać w porządku, np. rozpakowywanie zmywarki, uporządkowywanie butów, uzupełnianie papieru, odkurzanie podłogi, wyrzucanie śmieci, rozpakowywanie zakupów itd.
3. Tworzymy losy: z listy domowych obowiązków, wycinamy poszczególne czynności i wrzucamy karteczki do słoika.
4. Każdy z uczestników losuje jedną czynność, jaką będzie dzisiaj wykonywać.
5. Wykonujemy swój obowiązek.
6. Na koniec dnia uczestnicy odznaczają na liście wykonane zadanie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto dbać o porządek? Co nam daje uporządkowane życie?
- Co możemy zrobić, żeby sprzątanie w domu było dla nas przyjemne?
- Czy współpraca jest dla nas korzystna? Co możemy zrobić, żeby ją ulepszać?

Miejsce na refleksje uczestników

5.8. Rodzinna narada



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Wyznaczamy zasady kultury rodzinnej przy stole. Ustalamy, jakie zwyczaje będą panować przy naszym stole podczas posiłków. Budujemy atmosferę miłości, służby i troski.

Potrzebne materiały

- kartki A4
- długopis/flamaster
- ramka
- stół i krzesła
- agapa

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce spotkania i dobry poczęstunek.

Rozważ Słowo

A przeto upominam was, bracia, w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa, abyście byli zgodni, i by nie było wśród was rozłamów; byście byli jednego ducha i jednej myśli.

1 Kor 1, 10

Przebieg metody

1. Gromadzimy się o wyznaczonej porze przy stole.
2. Wyznaczamy osobę, która będzie prowadziła nasze spotkanie (oddajmy tę rolę jednemu z dzieci).
3. Wybieramy sekretarza, który będzie notował omawiane problemy i podjęte decyzje.
4. Omawiamy z dziećmi cel, jakim jest wspólne jedzenie minimum jednego posiłku dziennie, w atmosferze miłości, służby i czasu dialogu.
5. Zapisujemy pomysły na rozwiązania (np. rozpoczynamy posiłek wspólną modlitwą, czekamy na wszystkich członków rodziny, nakładamy dla osoby, która jest obok, jesteśmy życzliwi i słuchamy się wzajemnie, po posiłku odnosimy swój talerz do zmywarki itd.).
6. Formujemy „Rodzinny kodeks kultury stołu”, a sekretarz zapisuje go na kartce.
7. Każdy z członków rodziny podpisuje kodeks, przez co zobowiązuje się do przestrzegania wyznaczonych zasad.
8. Przygotowany zbiór zasad umieszczamy w ramce i wieszamy na ścianie w jadalni, w widocznym miejscu.
9. Po naradzie wspólnie podajemy na stół poczęstunek i świętujemy.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego warto, żeby nasza rodzina wspólnie jadła posiłki?
- Czego uczyliśmy się podczas wspólnych spotkań?
- Czy chcemy powtarzać narady rodzinne? Jak często?

Miejsce na refleksje uczestników

5.9. Kolaż naszych wartości



Czas trwania:
2 godziny



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Przygotowujemy kolaż, który oprawimy i powiesimy na ścianie. Tworzymy listę cnót i wartości, jakimi kieruje się nasza rodzina. Przedstawiamy cele, do jakich chcemy wspólnie dążyć.

Potrzebne materiały

- Pismo Święte
- nożyczki i klej
- gazety
- kartony
- materiały
- zdjęcia
- farby
- długopis/flamastry

Przygotowanie

- Przygotowujemy materiały plastyczne, gromadzimy stare gazety, książki, ulotki.

Rozważ cytaty

Piękny charakter moralny dojrzałego człowieka świadomego swego celu i umiejącego sprawnie rządzić sobą w jego urzeczywistnieniu jest szczytem tego podobieństwa do Boga, do jakiego możemy w tym życiu dojść. Słusznie winien on być uważany za największe doczesne dobro, o które ponad wszystkie inne winniśmy zabiegać.

Jacek Woroniecki

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Rozmawiamy o cnotach i wartościach, jakie są dla nas ważne.
3. Tworzymy deklarację wartości rodzinnych: wpisujemy cnoty i wartości, jakimi się kierujemy w życiu (np. męstwo, sprawiedliwość, umiarkowanie, roztropność, mądrość, miłość i miłosierdzie, wiara, bojaźń Boża, uporządkowanie, poczucie humoru, gościnność, bliskość itd.)
4. Na podstawie deklaracji tworzymy kolaż: szukamy, wycinamy, dopisujemy, ozdabiamy.
5. Powstały kolaż oprawiamy i wieszamy w widocznym miejscu, np. przy rodzinnym stole – tak, aby przypominał nam w codzienności o naszych ideałach.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jakie cnoty chcemy w sobie wypracować? Co nam w tym pomoże?
- Co sprawia nam największą trudność?
- Czy, gdy o daną cnotę walczymy wspólnie, całą rodziną jest nam łatwiej?

Miejsce na refleksje uczestników

5.10. Uroczę doniczki



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Zdobimy doniczki, które będą wyeksponowane w naszym salonie. Tworząc niepowtarzalne dekoracje, odkrywamy swoje talenty i wartość naszej pracy. Uczymy się dbać o piękno w naszym otoczeniu.

Potrzebne materiały

- doniczki ceramiczne lub plastikowe
- koronka lub materiał ażurowy
- sznurek bawełniany
- klej
- farby
- ziemia kwiatowa
- kwiaty
- konewka

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce pracy i potrzebne materiały.

Rozważ Słowo

Bo z wielkości i piękna stworzeń poznaje się przez podobieństwo ich Sprawcę.

Mdr 13, 5

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody.
2. Wybieramy technikę zdobienia, np. malujemy groszki, przyklejamy koronkę czy robimy ozdoby ze sznurka.
3. Gotowe doniczki pozostawiamy do wyschnięcia.
4. Ozdobione doniczki wypełniamy ziemią i sadzimy kwiaty.
5. Podlewamy i eksponujemy w salonie na parapecie lub półce.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jaki klimat tworzą wykonane przez nas dekoracje?
- Dlaczego ważne jest dla nas, żeby nasze otoczenie było piękne?
- Co w sobie odkrywamy? Czy to lubimy?

Miejsce na refleksje uczestników

6.

RODZINA
WSPÓLNIE
ŚWIĘTUJE

6. Rodzina wspólnie świętuje

6.1. Niech żyje nam



Czas trwania:
cały dzień



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Uroczymy obchodzimy dni urodzin dzieci i rodziców. Świętujemy to, że nasz jubilat jest na świecie, okazujemy miłość i bezwarunkową akceptację. Wzmacniamy poczucie przynależności i scalamy rodzinę.

Potrzebne materiały

- dekoracje domu (balony, girlanda)
- zdjęcia
- albumy
- śniadanie
- tort
- „Karnet Małych Przyjemności”

Przygotowanie

- Wieczorem, dzień wcześniej, przygotowujemy proste ozdoby: zawieszamy balony i girlandę.
- Wywołujemy zdjęcia jubilata z minionego roku.
- Przygotowujemy śniadanie. Pieczemy tort lub urodzinowe ciasto.

Rozważ cytaty

Niech cię Pan błogosławi i strzeże. Niech Pan rozpromieni oblicze swe nad tobą, niech cię obdarzy swą łaską. Niech zwróci ku tobie oblicze swoje i niech cię obdarzy pokojem.

Lb 6, 24 - 26

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o potrzebie celebrowania dnia naszych urodzin, o tym, co możemy zrobić i jak pomóc, żeby ten dzień był dla naszego jubilata jak najpiękniejszy.
2. Kilka dni przed urodzinami rozpoczynamy przygotowania „Karnetu Małych Przyjemności”. Całą rodziną wypisujemy aktywności, drobne a przyjemne, które chcielibyśmy podarować naszemu jubilatowi, np. wspólny spacer, masaż stóp, gry z braćmi, siłowniki z tatą, rozmowę przy herbacie z mamą, wyprawę na ulubiony plac zabaw, drzemkę. Tworzymy prezent, który będzie pomagał w budowaniu naszych relacji i odpowiadał na potrzeby solenizanta.
3. Rano, jeśli to możliwe, gromadzimy się na wspólnym śniadaniu: możemy je przygotować dzień wcześniej i ładnie podać na stół.
4. Przed rozpoczęciem śniadania głośno śpiewamy „Sto lat”, ściskamy, przytulamy i składamy życzenia.
5. Po południu kontynuujemy świętowanie: podajemy tort (dmuchanie świeczek uwieczniamy zdjęciem).
6. Wspominamy dzień narodzin naszego jubilata, oglądamy albumy – dzieci szczególnie lubią opowieści o początkach ich życia.
7. Wręczamy prezent: możemy kultywować tradycję prezentów wykonanych własnoręcznie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego świętowanie urodzin jest dla nas takie ważne?
- Czy chcemy wszyscy włączyć się w przygotowania?
- Co jest dla nas najcenniejszym prezentem?

Miejsce na refleksje uczestników

6.2. Niedzielne świętowanie



Czas trwania:
dzień



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Przeżywamy niedzielę jako najważniejszy dzień tygodnia, w którym mamy czas na budowanie relacji z Panem Bogiem i z najbliższymi. Naszą obecnością, odświętnym ubiorem i dobrym jedzeniem podkreślamy świąteczny wymiar niedzieli.

Potrzebne materiały

- posprzątany dom
- odświętny strój
- uroczyste śniadanie i obiad
- ciasto lub inne smakołyki przygotowane dzień wcześniej

Przygotowanie

- W sobotę porządkujemy w domu i pieczemy ciasto.

Rozważ cytaty

Czas ofiarowany Chrystusowi nigdy nie jest czasem straconym, ale raczej czasem, który zyskujemy, aby nadać głęboko ludzki charakter naszym relacjom z innymi i naszemu życiu.

Św. Jan Paweł II

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o tym, że dla chrześcijan niedziela jest święta. Ukazujemy sens i znaczenie takiego przeżywania Dnia Pańskiego.
2. Już dzień wcześniej przygotowujemy niedzielne świętowanie: pieczemy ciasto i sprzątamy dom.
3. W niedzielny poranek spotykamy się na wspólnym śniadaniu przy stole. Jesteśmy odświętnie ubrani.
4. Posiłek rozpoczynamy wspólną modlitwą (możemy przeczytać ewangelię, jaka będzie proklamowana tego dnia w kościele na Mszy Świętej).
5. Przed wyjściem do kościoła wszyscy się jednamy (możemy przekazać między sobą znak pokoju przez pocałunek w policzek).
6. Razem uczestniczymy w niedzielnej Mszy Świętej.
7. Po powrocie z kościoła spożywamy obiad (w salonie przy stole nakrytym świątecznie, na którym stawiamy kwiaty).
8. Poobiedni czas wolny przeżywamy razem, np. czytając, grając, odwiedzając inne rodziny.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Dlaczego dla naszej rodziny to ważne, żeby świętować niedzielę?
- Czego to od nas wymaga?
- Co możemy zrobić, żeby niedziela była dniem odpoczynku i budowania rodzinnych relacji?

Miejsce na refleksje uczestników

6.3. Bal Wszystkich Świętych



Czas trwania:
cały dzień



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Ukazujemy dzieciom sens Uroczystości Wszystkich Świętych. Przekazujemy wiarę w to, że Pan Bóg każdego człowieka powołuje do świętości. Ukazujemy życiorysy świętych jako wzory do naśladowania. Przeżywamy ten dzień w radości, wskazujemy na niebo i życie wieczne. Tworzymy alternatywę dla zabaw halloweenowych.

Potrzebne materiały

- przebrania i atrybuty świętych
- dekoracje domu (świąteczka, białe balony, złote serpentyny, kartonowe chmurki i aniołki)
- ciasto/słodkości/owoce/soki
- muzyka i głośnik

Przygotowanie

- Przygotowujemy stroje, całe przebrania lub tylko atrybuty naszych patronów. Podajemy na stole pyszny poczęstunek. Dekorujemy dom.

Rozważ cytaty

Młodzi, nie lękajcie się świętości! Wzbijajcie się na wysokie szczyty, bądźcie pośród tych, którzy pragną osiągnąć cele godne synów Bożych.

Św. Jan Paweł II

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o świętych, przedstawiamy życiorysy wybranych patronów. Pomagamy w wyborze świętego, za jakiego dziecko się przebierze.
2. Bal Wszystkich Świętych rozpoczynamy od pochodu i prezentacji naszych przebrań.
3. Organizujemy konkurs wiedzy o świętych: potrzeba dopasować atrybuty, symbol lub charakterystyczne fragmenty z historii świętego (np. św. Franciszek – zwierzęta, św. Agnieszka – baranek, św. Małgorzata – smok, św. Zuzanna – lilia, św. Piotr – klucze, św. Krzysztof – mały chłopiec).
4. Organizujemy koncert piosenek o świętych: karaoke lub w wersji z instrumentami.
5. Organizujemy różne zabawy ruchowe, tańczymy, śpiewamy.
6. Podajemy agapę, a przed jedzeniem odśpiewujemy modlitwę dziękczynną.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Kto to jest święty?
- Czy widzimy w naszym otoczeniu świętych?
- Czy my pragniemy świętości i nieba?

Miejsce na refleksje uczestników

6.4. Ciasto z niespodzianką



Czas trwania:
15 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Odkrywamy piękno Uroczystości Wszystkich Świętych oraz wspólnie budujemy tradycję rodzinną.

Potrzebne materiały

- stół
- krzesła
- obrazki świętych lub karteczki z wypisanymi świętymi (na jednej karteczce jeden święty)
- atrybuty świętych (np. św. Weronika – chusta, św. Kinga – bryłki soli, św. Piotr – klucze itd.)
- kolorowanki z wizerunkiem patronów dzieci

Przygotowanie

- Pieczemy imieninowe ciasto z jednym migdałem w środku.

Rozważ cytaty

Wielka świętość polega na codziennym wykonywaniu drobnych obowiązków.

Św. Josemaria Escriva

Przebieg metody

1. Przedstawiamy całej rodzinie cele tej metody, po co to robimy – konkretnie.
2. Gromadzimy się przy stole, na którym rozkładamy obrazki świętych.
3. Rodzice opowiadają krótko dzieciom, kim byli święci przedstawieni na obrazkach. Dzieci mają za zadanie dopasować atrybuty do świętych.
4. Następnie każdy losuje dla siebie patrona na nadchodzący rok z puli obrazków.
5. Mama kroi ciasto dla każdego z domowników, ten kto dostanie kawałek z niespodzianką, tego wylosowany patron staje się patronem całej rodziny na najbliższy rok.
6. Dzieci kolorują kolorowanki z wizerunkami swoich patronów.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co to znaczy być świętym w naszej codzienności, konkretnie w naszej rodzinie?
- Czy nasi patroni mogą nam pomagać? Może ktoś z domowników doświadczył pomocy świętych?

Miejsce na refleksje uczestników

6.5. Wolna ojczyzna



Czas trwania:
cały dzień



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Uroczymy świętujemy rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. Budujemy miłość do ojczyzny, przekazujemy dzieciom historię narodu, wzmacniamy więzi pokoleniowe.

Potrzebne materiały

- flaga narodowa
- odświętny strój
- rogalie świętomarcińskie
- świąteczny obiad
- karton biały i czerwony
- wstążka biała i czerwona
- nożyczki i klej
- drukarka

Przygotowanie

- Zapraszamy naszych dziadków i pradiadków.
- Przygotowujemy odświętny obiad.
- Kupujemy lub pieczemy rogalie św. Marcina.
- Drukujemy śpiewniki z pieśniami patriotycznymi dla wszystkich uczestników.

Rozważ cytaty

Uczcie się historii, znajomość jej jest bardzo potrzebna w życiu.

Józef Piłsudski

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o historii dzisiejszego święta, przytaczamy fakty z historii, krótko opowiadamy o Ojcach Niepodległości.
2. Tworzymy kotyliony: wycinamy koła i paski (na jeden kotylion potrzebujemy dwa białe koła, 12 pasków białych węższych i 12 pasków czerwonych nieco szerszych), na początku kleimy białe paski do koła, następnie czerwone; na koniec przyklejamy wstążkę białą i czerwoną. Gotowe kotyliony przypinamy do ubrania.
3. W południe wspólnie śpiewamy hymn Polski.
4. Podajemy uroczysty obiad i deser.
5. Po obiedzie organizujemy koncert pieśni patriotycznych.
7. Prosimy dziadków, żeby opowiedzieli nam o zwyczajach i historii Polski, o tym, jak wyglądało życie, gdy oni byli dziećmi.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Warto rozmawiać z dziećmi o patriotyzmie i ojczyźnie, używać tych pojęć. Ważne, by dziecko poznało historię Polski.
- Możemy opowiadać, o tym, jak powstało państwo, o naszym języku, tradycjach, kulturze. Odnosząc się do faktów historycznych, pokazywać długą historię Polski. To też jest ważne w zrozumieniu, czym jest ojczyzna.

Miejsce na refleksje uczestników

6.6. Lampion z pomarańczy



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
7-10 lat



Liczba uczestników:
1 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy lampion adwentowy, żeby wspólnie uczestniczyć w porannych roratach. Przeżywamy adwent jako czas przygotowania serc na przyjście Pana Jezusa.

Potrzebne materiały

- słoiki
- sznurek jutowy
- miękki drut
- klej na gorąco
- farby
- plastry pomarańczy
- goździki
- śpiewnik lub nagranie pieśni adwentowych

Przygotowanie

- Plastry pomarańczy suszymy w piekarniku, tak, żeby były lekko miękkie.
- Przygotowujemy na stole potrzebne materiały i wygodne miejsce do pracy.

Rozważ Słowo

Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia.

J 8, 12b

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o przeżywaniu Adwentu jako czasu oczekiwania na narodzenie Zbawiciela. Planujemy wspólne uczestnictwo w mszach roratnich.
2. Podczas pracy śpiewamy pieśni adwentowe, np.: „Archanioł Boży Gabryjel” „Niebioso, roś spuście nam z góry” „Oto Pan Bóg przyjdzie” itd.
3. Tworzymy lampiony: plastry pomarańczy odpowiednio dopasowane do słoika, przyklejamy klejem na gorąco do brzegów słoika, pomiędzy pomarańczami możemy przykleić gwiazdki goździków.
4. Z drutu przygotowujemy rączkę: drut wyginamy w pałąk, na jego końcach tworzymy pętelki, za pomocą sznurka drucianą rączkę mocujemy do słoika.
5. Z gotowymi lampionami wybieramy się na roraty.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jaki jest sens przeżywanego okresu Adwentu? Co w tym czasie jest dla nas najważniejsze?
- Jak możemy przygotować nasze serca na cud narodzenia Pana Jezusa?

Miejsce na refleksje uczestników

6.7. Hartujemy się na Nowy Rok



Czas trwania:
15 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
3 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy zwyczaj noworoczny naszej rodziny, który będziemy powtarzać co rok. Hartujemy ciało i ducha.

Potrzebne materiały

- ogród lub balkon
- ciepłe skarpety
- dzbanek herbaty z imbirem

Przygotowanie

- Zdejmujemy skarpetki i przygotowujemy świeże na zmianę. Parzymy dzbanek herbaty.

Rozważ Słowo

Musicie ducha hartować, aby móc jak orły przelatywać w przyszłość Ojczyzny.

Bł. Stefan Kardynał Wyszyński

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o przebiegu tej metody – zachęcamy je do wzięcia udziału. Wyjaśniamy znaczenie tej aktywności dla naszego zdrowia i hartu ducha.
2. W pierwszy dzień nowego roku każdy z uczestników okrąża dom biegnąc boso.
3. Wspieramy się dopingiem.
4. Każdego dzielnego biegacza czule witamy, ściskamy i otulamy ciepłymi skarpetkami.
5. Rozgrzewamy się pijąc imbirową herbatę.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Jak się czujemy po tej aktywności?
- Czy chcemy ten zwyczaj kontynuować w kolejnych latach?

Miejsce na refleksje uczestników

6.8. Rytuał Wielkiego Czwartku



Czas trwania:
30 minut



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Przeżywamy Wielki Czwartek w rodzinie czyniąc gest obmycia nóg. Odkrywamy głębię tego gestu: miłość, służbę i pokorę.

Potrzebne materiały

- miska
- dzbanek z wodą
- ręcznik
- Pismo Święte

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce dla wszystkich członków rodziny.
- Otwieramy wybrany fragment Pisma Świętego.

Rozważ Słowo

Jeżeli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wam nogi, to i wy powinniście sobie nawzajem umywać nogi.

J 13, 14

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o celu tej metody. Wyjaśniamy znaczenie znaku, jaki uczynił Pan Jezus w Wieczerniku.
2. Po wielkoczwartkowej Eucharystii gromadzimy się wspólnie w salonie.
3. Czytamy fragment z ewangelii (J 13, 1-17).
4. Wszyscy siadamy i zdejmujemy skarpetkę.
5. Tata umywa nogi domownikom (polewa je wodą, obmywa z kurzu i wyciera ręcznikiem), na koniec całuje w stopę.
6. Następnie wszyscy domownicy czynią ten znak wobec taty.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Co ten znak nam mówi? Czego Pan Jezus nas uczy?
- Czy w naszej rodzinie chcemy sobie służyć?

Miejsce na refleksje uczestników

6.9. Wspominając chrzest



Czas trwania:
cały dzień



Wiek uczestników:
bez ograniczeń



Liczba uczestników:
cała rodzina



Data wykonania:

Cel metody

Budujemy tradycję rodzinnych spotkań z okazji przyjęcia chrztu świętego. Wzmacniamy relację z chrzestnymi. Rozbudzamy wdzięczność za dar wiary i piękno wspólnoty Kościoła.

Potrzebne materiały

- uroczyście nakryty stół
- składniki na odświętne ciasto i sałatki
- instrumenty
- albumy
- karton
- kredki
- nożyczki i klej

Przygotowanie

- Przygotowujemy stół: nakrywamy obrusem, zastawą, ustawiamy bukiet kwiatów.

Rozważ Słowo

Wszyscy bowiem przez wiarę jesteście synami Bożymi – w Chrystusie Jezusie. Bo wy wszyscy, którzy zostaliście ochrzczeni w Chrystusie, przyoblekliście się w Chrystusa.

Ga 3, 26-27

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o znaczeniu chrztu świętego i o pragnieniu świętowania tego wielkiego wydarzenia.
2. Ustalamy formę święta: może to być konkretnie w rocznicę chrztu świętego każdego dziecka oddzielnie albo jedno wydarzenie, podczas którego wspominamy chrzest święty wszystkich członków rodziny.
3. Tworzymy zaproszenia dla naszych chrzestnych i ich rodzin.
4. W dniu rodzinnego święta od rana pracujemy w kuchni: wspólnie gotujemy, pieczemy, kroimy, doprawiamy.
5. Podczas spotkania z chrzestnymi rozmawiamy, budujemy relację, wspominamy, opowiadamy, dzielimy się wiarą w krótkiej modlitwie i śpiewie.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy na co dzień odkrywamy, jakim wielkim darem jest chrzest i wspólnota Kościoła?
- Czy jako rodzice chrzestni pamiętamy w modlitwie o naszych chrześniakach?
- Co możemy robić, aby wzmacniać więzi między dziećmi a chrzestnymi?

Miejsce na refleksje uczestników

6.10. Księga Gości



Czas trwania:
20 minut



Wiek uczestników:
11-13 lat



Liczba uczestników:
2 i więcej



Data wykonania:

Cel metody

Tworzymy księgę gości, aby pamiętać o tych, którzy odwiedzali nasz dom. Budujemy w rodzinie atmosferę gościnności i hojności.

Potrzebne materiały

- zeszyt/brulion/album/księga
- długopisy/flamastry
- materiały plastyczne do zdobienia

Przygotowanie

- Przygotowujemy miejsce pracy i potrzebne materiały.

Rozważ Słowo

Nie zapominajcie też o gościnności, gdyż przez nią niektórzy, nie wiedząc, aniołom dali gościnę.

Hbr 13, 2

Przebieg metody

1. Rozmawiamy z dziećmi o znaczeniu gościnności, rozważamy fragment z Listu do Hebrajczyków.
2. Opracowujemy księgę: tworzymy model strony (miejsce na zdjęcie, opis i podpisy), ozdabiamy, piszemy wstęp, koniecznie datę i miejsce.
3. Przygotowaną Księgę Gości umieszczamy w salonie, w centralnym miejscu.
4. Podczas odwiedzin naszych gości prosimy ich o wpis.

Tematy rozmowy po realizacji metody

- Czy nasza rodzina jest gościnna?
- Jaką historię kryje rozważany fragment z Pisma Świętego?
- Co możemy zrobić, aby budować dom otwarty na innych?

Miejsce na refleksje uczestników

Weź udział we **wspaniałej przygodzie**, jaką jest bycie
dobrym rodzicem i wychowawcą.

Księga Metod Szkoły Świętego Mikołaja to zbiór
60 metod, które możesz wykorzystać do budowania
pięknej i trwałej rodziny.

Księga Metod to owoc Szkoły Świętego Mikołaja – unikalnego programu rozwojowego dla wychowawców, nauczycieli, rodziców oraz osób, które chcą nimi zostać, realizowanego w oparciu o Pismo Święte.

W Księdze znajdują się metody w ramach 6 kategorii:

1. **Rodzina przy jednym stole** – metody gromadzące całą rodzinę przy stole, tworzą okazję do spotkań, bycia razem, wspólnych rozmów, poznawania siebie i dzielenia się swoimi przeżyciami, służą tworzeniu atmosfery ciepła, miłości, poczucia bezpieczeństwa i przynależności do rodziny.
2. **Rodzina odpoczywa** - metody jednoczące rodzinę we wspólnym działaniu, wzmacniają relacje i wspierają budowanie więzi, pomagają w dobrym wykorzystaniu wolnego czasu.
3. **Rodzina wspólnie się modli** – metody pomagające w przekazie wiary, wprowadzające w różne formy modlitwy i odnoszenia jej do codziennego życia.
4. **Rodzina wspólnie pracuje** – metody wspierające rozwój odpowiedzialności, uporządkowania, hojności w działaniu i dobrej współpracy.
5. **Rodzina ładnie mieszka** – metody wyrażające tożsamość i niepowtarzalność rodziny, wspierające poczucie przynależności do niej, budujące zasady i kulturę naszego domu.
6. **Rodzina wspólnie świętuje** – metody dobrego przeżywania świąt rodzinnych, kościelnych i państwowych.

Organizatorzy Szkoły Świętego Mikołaja:



Akademia
Młodzieżowa



<https://akademiamlodziejowa.pl/szkolaswietegomikolaja>

ISBN 978-83-959505-2-0



9 788395 950520