

AGNIESZKA KATARZYŃSKA MAGDALENA KLECZYŃSKA

LICENCJA NA MIŁOŚĆ

Warsztaty
dla młodzieży



Tarnów 2022



Agnieszka Katarzyńska, Magdalena Kleczyńska

LICENCJA NA MIŁOŚĆ
Warsztaty dla młodzieży

**Agnieszka Katarzyńska
Magdalena Kleczyńska**

LICENCJA NA MIŁOŚĆ
Warsztaty dla młodzieży



Tarnów 2022

© by Agnieszka Katarzyńska & Magdalena Kleczyńska, Tarnów 2022

ISBN 978-83-7793-853-9

Nihil obstat

Tarnów, dnia 18.01.2022 r.

ks. dr hab. Marek Kluz, prof. UPJPII

Imprimatur

OW-2.2/78/21, Tarnów, dnia 19.01.2022 r.

Wikariusz generalny

† Stanisław Salaterski

Recenzenci:

s. dr hab. Halina Wrońska, prof. KUL

ks. dr Piotr Cebula

Konsultacja merytoryczna: *Teresa Król*

Korekta: *Maria Wyrwa*

Redakcja techniczna: *Józef Partyka*

Projekt okładki: *Katarzyna Nowak*

Rysunki: *Katarzyna Mordarska*

Druk:

Poligrafia Wydawnictwa BIBLOS

Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej

Biblos

Plac Katedralny 6, 33-100 Tarnów

tel. 14-621-27-77

fax 14-622-40-40

e-mail: biblos@biblos.pl

<http://www.biblos.pl>

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
1. Jak dobrze być sobą! O miłości siebie samego.....	11
2. Tylko czyste serce potrafi naprawdę kochać	19
3. Przyjaźń	29
4. Między zakochaniem a miłością	35
5. Twórcze randkowanie	41
6. Kobiecość – męskość. Różnice i komplementarność.....	47
7. Języki miłości.....	61
8. Racja czy relacja? Sztuka dobrej komunikacji	67
9. Zagrożenia miłości – pornografia.....	73
10. Wielki test wiedzy o płodności i naturalne planowanie rodziny	79
11. Obrona życia.....	91
12. Homoseksualizm	99
13. Duchowość	107
14. Prezentacje	113
15. Bibliografia.....	126

WPROWADZENIE

Warsztaty „Licencja na miłość” zostały pomyślane jako odpowiedź na głęboką potrzebę młodego człowieka dotyczącą budowania zdrowych relacji koleżeńskich, przyjacielskich i partnerskich. W świecie, w którym z różnych stron do młodzieży docierają sprzeczne wzorce i informacje, a zagadnienia fundamentalne próbuje się relatywizować w imię źle pojmowanej wolności, ważne jest wskazywanie wartości uniwersalnych, wspólnych wszystkim ludziom i służących rozwojowi. Taki jest właśnie główny cel zamieszczonych w zbiorze konspektów.

Uczestnik warsztatów będzie miał możliwość znalezienia odpowiedzi na kluczowe pytania: na czym polega prawdziwa przyjaźń? Jak jej nie zniszczyć? Czy różni się od zakochania? Jak rozpoznać prawdziwą miłość? W jaki sposób zbudować szczęśliwy związek? Odkryje także prawdę o sobie samym – o swojej wartości i niepowtarzalności.

Drogi uczestniku warsztatów!

Jesteśmy pewni, że zależy Ci na Twojej przyszłości: chcesz cieszyć się prawdziwymi przyjaźniami, marzysz o szczęśliwym związku i pragniesz budować autentyczne i szczere relacje z innymi. Jeśli zdecydowałeś/aś się na udział w tych warsztatach, to znaczy, że już teraz bierzesz własną przyszłość w swoje ręce, a nie pozostawiasz jej przypadkowi. Już teraz nauczysz się odróżniać zakochanie od miłości i poznasz czynniki jej zagrażające. Dowiesz się, jak przygotować się na ten piękny (choć niebezpieczny!) czas „motyli w brzuchu” i jak go konstruktywnie przeżyć; poznasz też sposoby twórczego randkowania.

Dzięki warsztatom zrozumiesz, o co naprawdę chodzi w czystości i dlaczego stoi ona na straży prawdziwej miłości. Poznasz też samego siebie – docenisz swoje mocne strony, odkryjesz, dlaczego do pokochania drugiego człowieka niezbędna jest miłość siebie samego. Wierzymy, że nie porzestaniesz na tym i wciąż będziesz szukał/-a twórczych działań, które pomogą Ci się nieustannie rozwijać – niech te warsztaty będą dla Ciebie udanym startem w zdobywaniu licencji na prawdziwą miłość.

Szanowni prowadzący warsztaty!

Zestaw konspektów, który trzymają Państwo w ręce, stanowi pomoc w prowadzeniu spotkań i lekcji z młodzieżą w każdym wieku. Prezentowane w czasie tych zajęć treści są na tyle uniwersalne, by mogły być zrozumiałe także przez nieco młodszych odbiorców, ale jednocześnie odpowiadają potrzebom również starszej młodzieży. W czasach, w których przekaz dotyczący miłości, budowania trwałych relacji i podejmowania dojrzałych decyzji często jest zniekształcany przez media, portale społecznościowe, promowanie postawy niektórych celebrytów itp., mówienie młodzieży o prawdziwej miłości, o głębokich relacjach budowanych na fundamencie miłości, o czystości i odpowiedzialności jest zadaniem trudnym i wymagającym dobrego przygotowania. Młody człowiek, choć nieraz buntowniczo nastawiony wobec przekazywanych mu treści, tak naprawdę szuka autentycznych wartości, potrzebuje świadków, którzy pociągną go własnym przykładem, zainspirują do twórczego przeżywania okresu dorastania i odkrywania prawdy.

Warsztaty „Licencja na miłość” zostały pomyślane w sposób, który pozwoli młodemu człowiekowi zrozumieć, co jest fundamentem prawdziwej miłości i na czym należy budować autentyczne relacje. Konspekty ułożone są według pewnej kolejności. W wielu przypadkach można zmieniać ich kolejność lub jeśli zajdzie taka konieczność, realizować je wyrywkowo. Jednak najlepiej traktować je jako pewną logiczną całość. Pierwszy konspekt dotyczy miłości własnej – kwestii fundamentalnej dla budowania każdej innej relacji. Dlatego warto zacząć realizację tej tematyki. Kolejne dotyczą przyjaźni, czystości, zakochania i miłości, a także komunikacji i płodności. W części końcowej umieszczono konspekty związane z odpowiedzialnością za przekazywanie życia oraz konspekt dotyczący skłonności homoseksualnych. W tych przypadkach należy pamiętać, by nie realizować ich wybiórczo, jako samodzielne jednostki. Odnoszą się one bowiem do treści, które zostały przepracowane na wcześniejszych zajęciach i bez nich nie zostaną dobrze zrealizowane.

Warsztaty mogą być prowadzone zarówno w małych grupach, jak i w oddziałach szkolnych. Niektóre konspekty zawierają warianty uwzględniające liczebność grupy. Można je również dostosować do czasu trwania jednostki lekcyjnej, choć większość z nich przewidziana jest na godzinę zegarową. Istnieje także możliwość podziału niektórych tematów na dwa krótsze spotkania. Ważne jest jednak, by były one prowadzone w sposób dy-

namiczny, aktywizujący uczestników. To, co zostanie odkryte przez samych uczestników, będzie ważniejsze, niż to, co by tylko usłyszeli. Przygotowane prezentacje pomogą zobrazować omawiane treści i usystematyzować przekazywaną wiedzę. Dodatkowo materiały potrzebne do pracy w grupach lub indywidualnej zostały załączone w formie elektronicznej na płycie CD, co umożliwi ich wydrukowanie. W tekście oznaczono jest ikonką drukarki.

Warto również, na pierwszym spotkaniu, zaproponować uczestnikom założenie specjalnej teczki, w której będą przechowywać karty pracy, otrzymane materiały i własne notatki. Każdy może ją ozdobić według własnego pomysłu – a w przyszłości mieć możliwość powrotu do zebranych materiałów. Na zakończenie warsztatów można przygotować uczestnikom symboliczne dyplomy upamiętniające udział w zajęciach – „Licencja na miłość”.

Wierzmy, że przygotowane konspekty będą pomocą w realizacji ciekawych i atrakcyjnych zajęć na lekcjach wychowawczych, WDŻ, spotkań formacyjnych czy katechez, dotyczących istotnych problemów dla młodego odbiorcy.

Szanowni Rodzice!

Już na wstępie chcemy dać Państwu gwarancję, że udział Państwa dzieci w warsztatach „Licencja na miłość” jest całkowicie bezpieczny. Nie zawierają one żadnych treści, które w jakikolwiek sposób naruszałyby wrażliwość młodego człowieka, jego poczucie estetyki, czy byłyby dla niego nieodpowiednie. Przeciwnie, wskazujemy i akcentujemy wartości uniwersalne, takie jak: miłość, przyjaźń, życie ludzkie czy godność człowieka. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zajęcia były przygotowane w sposób merytorycznie poprawny, oparty na badaniach naukowych z takich dziedzin jak psychologia, pedagogika, medycyna, socjologia. Za szczególny cel postawiliśmy sobie wskazanie młodym ludziom, na czym polega istota prawdziwej miłości, dlaczego warto o nią zabiegać i jak żyć, by dawała autentyczne szczęście.

Wierzmy, że rodzina i relacje międzyludzkie to obszary, wokół których pojawia się mnóstwo mitów, są one w mediach czy portalach społecznościowych często deformowane, a nawet kwestionowane... Pomóżmy naszym dzieciom w odkrywaniu prawdy o tym, co w życiu ważne, i dlaczego warto już teraz inwestować w swoje szczęście, którego chcemy doznawać i przeżywać w relacji z najbliższymi sercu osobami.



”
NIE MOŻNA POKOCHAĆ NIKOGO
DOPÓKI NIE POKOCHA SIĘ
SAMEGO SIEBIE

WILLIAM WHARTON

”
Kellordanka

SPOTKANIE 1

Temat: Jak dobrze być sobą! O miłości siebie samego

Czas trwania: 1 h

Cele – uczestnik:

- odróżnia miłość własną od egoizmu;
- rozumie, że miłość siebie samego jest warunkiem miłości drugiego człowieka;
- potrafi patrzeć na siebie z miłością i rozwijać pozytywną samoocenę.

Metody: praca indywidualna, obrazowanie, inscenizacja, film, wykład, pogadanka.

Potrzebne materiały: rolka papieru toaletowego, kartka z cechami (załącznik nr 1) dla każdego uczestnika, balon dla każdego uczestnika, ołówki, markery, prezentacja multimedialna, animacja: Piper (<https://www.youtube.com/watch?v=qAIRXICKfMA>)

Przebieg spotkania



1. Ćwiczenie wprowadzające (5 min)

Jeszcze przed wprowadzeniem i przed podaniem/wyświetleniem tematu spotkania rozdajemy uczestnikom ołówki i kartki z dwiema kolumnami – w pierwszej wymienione są różne pozytywne cechy, w drugiej – negatywne (**załącznik nr 1**). Każdy zakreśla na własnej karcie dowolną liczbę cech (w obu kolumnach), które może odnieść do siebie. Prowadzący zaznacza, że nie trzeba się będzie dzielić tym odpowiedziami i czytać ich na głos, więc ważna jest szczerłość przed sobą samym. Uczestnicy mają na to określony czas (40 sek. – 1,5 minuty, w zależności od operatywności grupy) – chodzi o to, by odpowiedzi były zaznaczone spontanicznie i bez konsultacji z innymi osobami. Po tym czasie uczestnicy odkładają kartki, wrócimy do nich za chwilę.

2. Wprowadzenie (2 min)

Mając na myśli przykazanie miłości: „Będziesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich, a bliźniego swego, jak siebie samego”, zauważamy, że mowa jest tu o miłości zwróconej w trzech kierunkach – do Boga, do drugiego człowieka i do siebie samego. Choć ta ostatnia wymieniona jest na końcu, to jest ona istotnym warunkiem do pokochania drugiego człowieka.

3. Pogadanka (5 min)

Na początku wyświetlamy/odczytujemy cytaty:

„Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego. A jeśli ja siebie samego nienawidzę?” (Nemer Ibn El Barud)

– Co o tym myślicie?

– W jaki sposób możemy okazywać miłość komuś, skoro nie potrafimy okazać jej osobie najbliższej, czyli sobie samemu?

– Dlaczego osoba, która ma problem z akceptacją, pokochaniem samej siebie może ranić innych?

4. Przykład/inscenizacja (8 min)

Można w tym miejscu jako pewien obraz przytoczyć następującą sytuację (lub też, gdy są warunki, zainscenizować ją w formie dramy):

Mały chłopiec, idąc z mamą przez centrum handlowe, widzi maszynę z cukierkami. Jest przezroczysta, widać w niej mnóstwo kolorowych słodyczy. Zachwycony i podekscytowany chłopiec prosi mamę o pieniądze, by kupić cukierka. Dostaje monetę, podchodzą do maszyny. Niestety, okazuje się, że na maszynie przyklejono informację: „Nie działa”. „Nie będziesz mógł dostać cukierka, ta maszyna nie działa, coś w środku się popsło” – tłumaczy mama. Chłopiec nie może tego zrozumieć i chce mu się płakać – przecież on widzi, że te cukierki tam są! Ma na nie pieniądze! Dlaczego więc nie może kupić słodyczy? Czuje się rozczarowany i skrzywdzony – tylko dlatego, że coś w środku tej maszyny nie zadziało...

(Inspirowane wierszem Andre Auw)

Wyjaśnienie: Tak właśnie może być z drugim człowiekiem. Widzimy jego wewnętrzne piękno, przyciąga nas ono, chcemy w nim uczestniczyć, ale okazuje się, że coś w tej osobie „nie działa” i przez to nie potrafi się ona tym pięknem z nami podzielić, nie potrafi dać nic z siebie, bo nie czuje, że to ma, bo coś w niej „nie zadziało”. To nie tylko jest krzywdą dla niej

samej, ale także dla tego drugiego człowieka, który dostrzega jej piękno i z rozczarowaniem musi odejść, bo jest ono dla niego niedostępne... Bo coś nie zadziało...

5. Wracamy do ćwiczenia z początku spotkania (5 min)

Uczestnicy liczą, ile cech zakreślili w każdej kolumnie. W której kolumnie jest ich więcej? W prawej (cechy pozytywne) czy w lewej (negatywne)? Może okazać się, że spora część uczestników widzi u siebie więcej cech negatywnych niż pozytywnych. To pokazuje, że w naszej miłości własnej nie wszystko jest w porządku. Może to też być oznaką przesadnej skromności, która również bywa mechanizmem obronnym, gdy nie potrafimy do końca pokochać siebie. Jeśli natomiast więcej cech zaznaczonych jest w kolumnie w prawej, to znaczy, że potrafimy patrzeć na siebie z miłością.

6. Miniwykład (7 min) – prezentacja

Możliwe przyczyny problemów z pokochaniem siebie oraz typowe mechanizmy obronne i konsekwencje braku akceptacji siebie.

Następnie można postawić pytanie: Jak pomóc komuś (lub sobie) pokochać siebie samego?

Potrzebujemy do tego drugiego człowieka, który obdarzy nas miłością bezwarunkową, ale przede wszystkim musimy uświadomić sobie, że Pan Bóg jest tym, kto zawsze kocha nas bezwarunkowo, po prostu za to, że jesteśmy i zawsze jesteśmy dla Niego największym skarbem.

7. Animacja: Piper (7 min)

Komentarz: Kochać bezwarunkowo, to również pozwalać na słabości, by uczyć, jak je pokonywać! Miłość bezwarunkowa polega na tym, że akceptujemy człowieka takim, jaki jest, z jego wadami i słabościami, kochamy go ze względu na niego samego, ale pomagamy mu się rozwijać i pokonywać własne słabości.

8. Miniwykład – Miłość własna a egoizm (5 min)

Jak już zostało powiedziane, miłość własna to zupełnie co innego niż egoizm. Nie poprzestaje sama na sobie. Jest ona tym, co pozwala nam wypełnić nasze życiowe powołanie – rozwijać się w miłości do Boga i człowieka.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

