

Idėjos šeimos namų vakaro pamokoms

Tema: Atleidimo svarba

Giesmė: „Noriai Tavim seku“ (Giesmės, 123: muzika, natos)

Veikla

Vaizdo siužetas (anglų k.): Atleidimas. Mano našta tapo lengva

Likus kelioms dienoms iki šios šeimos vakaro pamokos kambario temperatūroje atidarytoje metalinėje skardinėje palikite šiek tiek pomidorų sulčių. Paruoškite dar vieną skardinę, bet ją palikite neatidarytą.

Pamoką pradėkite parodydami šeimos nariams, kaip surūgus pomidorų sultims rūgštis apgadino skardinę. Paaiškinkite, kad kai mes neatleidžiame, mūsų širdyse likę jausmai yra tarsi rūgštis – jie mus graužia. Aptarkite, ką jaučiame, kai neatleidžiame. Paklauskite:

- Kas tokiu atveju labiausiai nukenčia?

Dabar atverkite kitą skardinę ir duokite kam nors paragauti sulčių. Paaiškinkite, kad be oro sultys ir skardinė išliks sveikos ir sultys išlaikė gerą skonį. Taip ir atleidimas kitiems apsaugo mus, nes išlaikome Dvasią ir ji padeda būti labiau vertiems ir dėkingiems.

Prezidentas Spenseris V. Kimbolas sakė: „Pyktis labiausiai apnuodija tą, kuris slepia jį savo širdyje. [...] Apskritai žmogus, kurio nekenčia kitas, net nežino, koks kartus yra prieš jį kilęs pyktis. [...] Tas, kuris nekenčia, nutolina save nuo gerų [žmonių], sumenkina savo širdį, užgožia savo sielą, tampa nelaimingu ir menku“ (The Miracle of Forgiveness [1969], 271–72).

Paklauskite:

- Kas pasikeičia, kai mes atleidžiame? (Iš nelaimingų galime tapti laimingi. Mums gali būti atleistos mūsų nuodėmės.)

Perskaitykite ir aptarkite tokias Raštų ištraukas:

- 3 Nefio 13:14–15
- Mato 7:1–2
- Doktrinos ir Sandorų 64:10

Paklauskite:

- „Kodėl, jūsų manymu, Viešpats įsakė atleisti visiems, ką jie bebūtų padarę?“ (Jis nori, kad pajautume ramybę, kurią patiriame atleisdami, ir išvengtume nelaimingos būsenos, kai jaučiama neapykanta ir noras keršyti.)

Perskaitykite šią ištrauką iš vyresniojo Kevino R. Dankano kalbos 2016 m. balandžio visuotinėje konferencijoje:

„Esu įsitikinęs, kad daugelis iš mūsų nori atleisti, tačiau mums sunku tai padaryti. Kai patiriame neteisybę, galime skubiai pasakyti: „Tas žmogus pasielgė blogai. Jis nusipelno bausmės. Kur teisingumas?“

Pasakykite šeimos nariams, kad vyresnysis Dankanas siūlo vieną būdą, kaip atleisti kitiems. Tai „stengtis matyti juos taip, kaip mato Dievas“. Jis sako:

„Kartais Dievas praskleis uždangą ir suteiks gebėjimą matyti ir suprasti to žmogaus, kuris mus įžeidė, širdį, sielą ir dvasią. Tokia įžvalga netgi gali sukelti nenusakomą meilę tam žmogui... Pernelyg dažnai mes žiūrime į skriaudėją kaip į ledkalnį: matome tik viršūnę, bet ne tai, kas po paviršiumi. Mes nežinome visko, kas vyksta to žmogaus gyvenime. Mes nežinome jo praeities; nesuprantame jo sunkumų; nežinome, kokį skausmą jis išgyvena. Broliai ir seserys, prašau suprasti teisingai. Atleisti nereiškia toleruoti. Mes nepateisiname blogo ar neteisingo elgesio ir neleidžiame, kad žmonės taip elgtųsi su mumis *dėl* jų patiriamų sunkumų, skausmų ar silpnybių. Tačiau *galime* įgyti didesnę supratimą ir ramybę, kai žvelgiame plačiau“ (Kevinas R. Dankanas, „Gydantis atleidimo tepalas“, 2016 m. balandžio visuotinė konferencija).

Jei turite laiko, galite taip pat perskaityti visą vyresniojo Dankano kalbą „Gydantis atleidimo tepalas“.

Paraginkite šeimos narius kitą savaitę būti atlaidiems vienas kitam. Stebėkite, kaip atleidumo dvasia pakeis jūsų namus.

Vaišės: Plokšti avižiniai sausainukai



- 3 pernokę bananai,
- 180 g avių dribsnių,
- 60 g riešutų sviesto,
- 30 g kakavos,
- 80 g nesaldintos obuolių tyrelės,
- 1 šaukštelis vanilės.

Įkaitinkite orkaitę iki 175°C temperatūros. Pertrinkite bananus, sudėkite likusius ingredientus ir sumaišykite. Palikite pastovėti 20 minučių. Sudėliokite po šaukštą ant kepamojo popieriaus. Kepkite 10–12 minučių. Mišinio pakanka 30-iai sausainukų.

Idėjos pamokai mažesniems vaikams

Giesmė: „Tėve, padėki“ (Vaikiškų dainelių knyga, 52: muzika, natos)

Veikla

Į maišelį sudėkite penkis sunkius daiktus (knygas, akmenis ir pan.) su užrašais, kaip nurodyta žemiau. Dėdami kiekvieną daiktą į maišelį, perskaitykite užrašą ant jo ir paaiškinkite vaikams to žodžio reikšmę. Galite pasitelkti skliausteliuose užrašytus pavyzdžius, pateikti savo paaiškinimą arba aptarti su vaikais, kaip jie supranta tą žodį:

1. Kerštas (Kuomet pasakai arba pagalvoji: „Tu man už tai gausi!“)
2. Įsižeidimas (Kai vis galvojate apie nemalonius jausmus, kuriuos jaučiate, nes kažkas jus įžeidė)
3. Neapykanta (Labai stiprus pasibjaurėjimas kitu žmogumi. Tu nebenori to žmogaus matyti ir gal net nori jį įskaudinti)
4. Pasipiktinimas (Kai pasakai: „Tu man nebe draugas“ ir stengiesi parodyti, kad esi nelaimingas)
5. Pyktis (Labai stiprus blogas jausmas, kurį sunku suvaldyti. Dažnai jis atsiranda pagalvojus, kad kažkas pasiėlgė su mumis nesąžiningai. Kartais rodome piktą veidą.)

Kai visi sunkūs daiktai bus maišelyje, leiskite kiekvienam šeimos nariui paeiliui jį panešioti. Paaiškinkite, kad nešioti tuos jausmus savo širdyse yra dar didesnė našta, nei nešioti sunkų maišelį.

Paklauskite:

- Kas labiausiai nukenčia, kai neatleidžiame kitiems? (Mes.)

Tada paaiškinkite, kad atleisti reiškia pamiršti tuos jausmus ir išsivaduoti nuo jų naštos. Pradėkite po vieną traukti daiktus iš maišelio. Akcentuokite, kad mums atleidžiant mažėja jo svoris.

Paklauskite:

- Kas pasikeičia, kai mes atleidžiame? (Galime būti laimingi, o ne nusiminę. Mums gali būti atleistos mūsų nuodėmės.)
- Kodėl, jūsų manymu, Viešpats įsakė atleisti visiems? (Jis nori, kad jaustumė ramybę, kurią patiriame atleisdami.)

Aptarkite, kas gali padėti išsivaduoti nuo kiekvienos konkrečios naštos. Pavyzdžiui:

Nuo keršto – galvojimas apie Jėzų ir apie tai, ką jis darytų mūsų vietoje. Prisiminimas apie Jo patarimą trenkusiam mums per vieną skruostą, atsukti kitą (žr. Mato 5:39).

Nuo įsižeidimo – galvojimas apie kažką gero, malonūs prisiminimai, šypsojimasis prieš veidrodį.

Nuo neapykantos – bandymas pamatyti tą žmogų Dangiškojo Tėvo akimis, bandymas įsivaizduoti, ką tas žmogus jaučia ir galvoja.

Nuo pasipiktinimo – geri prisiminimai apie jūsų santykius su tuo žmogumi, prisiminimas apie tai, ką gero jis jums padarė, bandymas pamatyti visas gerąsias to žmogaus savybes.

Nuo pykčio – pertraukėlė, gerų dainų dainavimas, muzikos klausymasis, piešimas, sportas, pasivaikščiojimas, skaitymas, žaidimas su naminiu gyvūnėliu ir pan.

Paraginkite šeimos narius kitą savaitę būti atlaidiems vienas kitam. Stebėkite, kaip atlaidumo dvasia pakeis jūsų namus.

Idėjos pamokai vyresniems vaikams

Giesmė: „Tėve, padėki“ (Vaikiškų dainelių knyga, 52: muzika, natos)

Veikla

Vaizdo siužetas (anglų k.): Atleidimas. Mano našta tapo lengva

Paprašykite, kad vaikai tyliai padaugintų 70 iš 7. (Užduotį galite užrašyti lentoje.)

Paklauskite:

- Ar išeis didelis skaičius?
- Kiek laiko jums užimtų suskaičiuoti nuo vieno iki to skaičiaus?

Paprašykite, kad vienas vaikas perskaitytų Mato 18:21–22.

Paiškinkite, kad šis skaičius moko mus svarbios pamokos apie atlaidumą. Jėzus mokė mus, kad turime visada noriai atleisti visiems.

Paprašykite vieną šeimos narį išlankstyti popierinį lėktuvėlį arba padarykite tai pats (pati). Prie vieno lėktuvėlio sparno lipnia juosta priklijuokite monetą, akmenėlį ar kitokį svorį. Būkite su šeimos nariais vienoje kambario pusėje ir paprašykite, kad kas nors paleistų lėktuvėlį skristi į kitą kambario pusę. Po to pakelkite lėktuvėlį ir nuimkite svorį. Tegu šeimos narys vėl paleidžia lėktuvėlį.

Jam arba jai tai padarius kelis kartus, padėkite lėktuvėlį į šalį ir paklauskite:

- „Kodėl vienas nedidelis svarelis trukdo lėktuvėliui skristi tiesiai?“

Paiškinkite, kad lėktuvėlis su svareliu yra tarsi žmogus, laikantis nuoskaudą. Kai mes atsisakome atleisti kitiems, nešiojame svorį, kuris neleidžia eiti tiesiu ir siauru keliu, kuriuo Dangiškasis Tėvas nori kad eitume. Svarbu atleisti kitiems, kad galėtume mėgautis Šventosios Dvasios bendryste ir augti dvasiškai.

Kiekvienam šeimos nariui duokite lapą popieriaus ir rašiklį arba pieštuką. Tegu vienoje lapo pusėje jie vertikaliai surašo skaičius nuo 1 iki 10 ir atsako į klausimus, kuriuos jiems užduosite. Visi klausimai gali būti atsakyti žodeliais „taip“ arba „ne“.

1. Ar atleidžiate, kai apie jus įžeidusį žmogų prisimenate daug gerų dalykų?
2. Ar atleidžiate sakydami „Aš tau atleidžiu, bet nepamiršiu, ką tu iškrėtei“?
3. Ar jūs atleidžiate papasakoję jus įžeidusiam žmogui apie savo jausmus ir mandagiai paprašę būti su jumis maloniu?
4. Ar atleidžiate, kai brolis arba sesė jums trenkia, bet jūs neįširdę?
5. Ar atleidžiate, kai norite atsiteisti su jumis nemaloniai pasielgusiam žmogui?
6. Ar atleidžiate, kai kas nors būna su jumis grubus, o jūs pasistengiate išsiaiškinti, ar viskas jam gerai, ir jį suprasti?
7. Ar atleidžiate jus įžeidusiam draugui, kai neprisimenate įvykio ir niekam apie jį nepasakojate?
8. Ar atleidžiate, kai nustojate kalbėtis su nemaloniai su jumis pasielgusiu žmogumi?
9. Ar atleidžiate, kai užstojate žmogų, kuris su jumis pasielgė nemaloniai?
10. Ar atleidžiate, kai pasitikite žmogumi, kuris anksčiau jums yra melavęs?

Aptardami šio testo atsakymus pakalbėkite apie atleidimo prasmę ir svarbą.

Pabrėžkite, kad atleisdami jaučiamės geriau ir paprastai taip jaučiasi tas, kuriam atleidote. Ir kai tai darome, žinoma, Dangiškasis Tėvas labiau patenkintas mumis. Atlaidumo dvasia

namuose padeda visiems jaustis geriau ir norėti būti geresniems. Taip pat kai mes atleidžiame kitiems, Dangiškasis Tėvas yra labiau linkęs atleisti mums mūsų klaidas.

Paraginkite šeimos narius kitą savaitę būti atlaidiems vienas kitam. Stebėkite, kaip atlaidumo dvasia pakeis jūsų namus.

Paliudykite, kaip svarbu būti atlaidžiam, kaip mokė Jėzus.