

Predmet: Náboženstvo

Téma: Veľkosť a otázky človeka -

Sebaprijatie **Cieľová skupina:** študenti

gymnázia - 1. ročník

Kognitívny cieľ: na základe sebapoznania vyriešiť problém sebaprijatia.

Afektívny cieľ: uvedomiť si kto som, ako ma vníma a vidí Boh a povedať na svoj život áno a prijať sa a prijímať za každých okolností, uvedomiť si svoju jedinečnosť a neopakovateľnosť

Psychomotorický cieľ: ako vyriešiť problém sebaprijatia

Metódy: individuálna práca, rozhovor, brainstorming, výklad,

Formy: hromadná, skupinová, individuálna

Pomôcky: tabuľa, krieda, papiere s otázkami

Postup

Na úvod zopakovanie aktivity z predchádzajúcej hodiny - ako sa vidím ja a ako ma vidia iní (zistenie: iní nás často vidia ináč ako my sami seba). Už vieme, že človek má v sebe 3 rozmery: duchovný, telesný, duševný a cez všetky tri sa prejavuje aj navonok - správanie, povaha, postoj k svetu, ľuďom ...

Prvým predpokladom prijať seba samého je **poznať sa**.

Individuálna práca každý dostane papier s otázkami a snaží sa odpovedať tak, že napíše prvé čo ho napadne. (Otázky: Teším sa, keď Hnevám sa, keď Nenávidím seba, keď Mám rad, keď ...

. Mám obavy, keď Mám radosť, keď) Dôležitá je úprimnosť a pravdivosť, aby sme spoznali seba, lebo pravda oslobodzuje hovorí evanjelista Ján. Aj keď takto spoznáme len malú časť svojej vlastnej podstaty, človek je sám pre seba veľkým tajomstvom a spoznáva sa celý život.

Brainstorming - Čo znamená prijať sám seba? Ako to chápu žiaci - učiteľ zapisuje na tabuľu, spoločný rozbor.

Výklad - Potrebujeme sa na seba pozeráť Ježišovými očami, aby sme sa mohli milovať so všetkým čo máme, ale aj s tým, čo nám chýba. Nie to je dôležité, ako ťa vidia iní ľudia, ale ako sa na teba pozerá Boh - **Boh Ta stále prijíma**, v každej chvíli, v každej situácii, si milované dieťa Božie (Z 139). Aj keď spáchame hriech. Božia láska od nás neodstúpi, Boh nás miluje stále rovnako. Keďže Boh ma prijíma so všetkými mojimi nedostatkami, s našou nedokonalosťou - **potrebujem aj ja prijať svoju povahu, výzor, postavu...**Až keď prijmem seba so všetkým čím som, dokážem aj iných prijať a milovať takých aký naozaj sú a napokon prijať aj Boha a Božiu lásku, ktorú si nezaslúžim. To mi prinesie aj vnútorný pokoj a spokojnosť do života, nemusím žiť s maskou na tvári a v srdci žiť strach, že niekto odhalí majú skutočnú tvár. **Každý z nás je jedinečný a neopakovateľný** (Mk 1, 11 - Ty si moja milovaná dcéra/syn). Každý obdržal iné dary a talenty od Boha, ktoré má rozvíjať. Stačí sa len pýtať Boha a ten ti ukáže, ktoré to sú; ty ich máš rozvíjať, lebo za nich nesieš zodpovednosť v živote. Nimi môžeš urobiť tento svet lepším a krajším (či už len život jedného človeka zmeníš). Na svete máme rôzne druhy kvetov atak nemôžeme byť všetci ružami, niekto je aj-fialka.

Prijat' seba samého znamená, prijať seba, svoju rodinu, svoj život terajší aj ten minulý (možno nie si na neho pyšný, možno máš bolestivé spomienky) a dôverovať, že Boh bol a je stále s tebou aj v tých ťažkých životných situáciách.

Dva nesprávne pohľad na seba sú povyšovanie („Čo máš, čo si nedostal? A keď si dostal, prečo sa chvasceš?) a cítiť sa byť menejcenným (Ef 2, 10 - sme Božie dielo, Božie stvorenie a Boh už pre nás vybral skutky, kt. máme konať). Človek potrebuje mať predovšetkým dobrý vzťah k sebe samému, neporovnávať sa, byť vďačný za všetky dobrodenia, ale aj skúšky v živote a stredobodom jeho života nemá byť on sám, ale Boh (náš nebeský Ocko)

Záver - Napíš výrok (jedna veta), ktorá ťa charakterizuje, vystihuje. Zdieľanie.

Mgr. Valéria Horvátová Gymnázium bl. P.P. Gojdiča 080 01 Prešov

Positívna literatúra