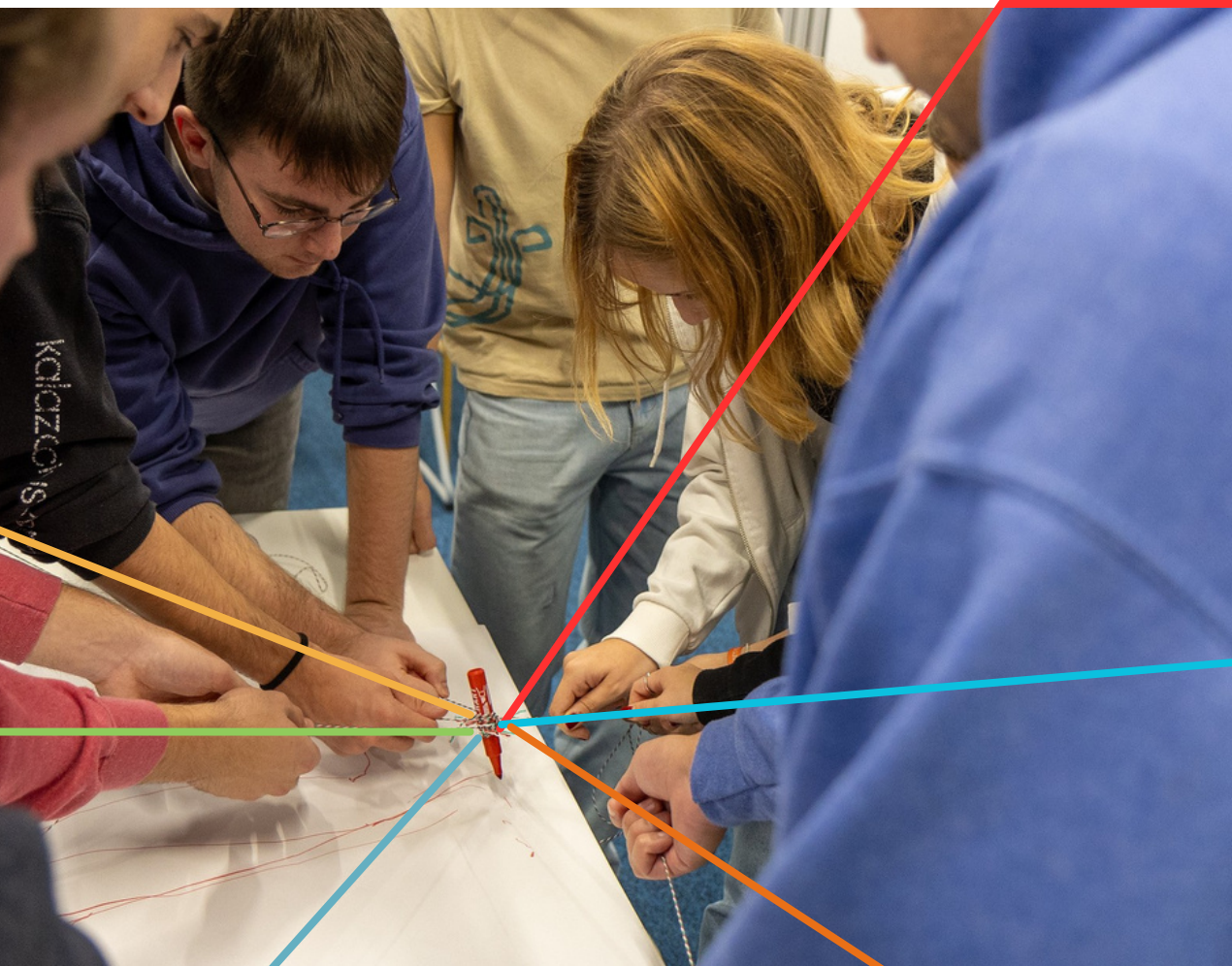


TALÁLKOZÁSOK

Segédlet iskolai lelkinapok vezetéséhez



Találkozások

Találkozások

Segédlet iskolai lelkinapok vezetéséhez

2025

Nihil obstat

Pannonhalma, die 14 Martii 2025

Nro. 8/2025

Imprimatur

Hortobágyi T. Cirill OSB

Archiabbas et Ordinarius Sancti Martini

Praeses Cong. Hung. OSB

„Ha szívből tudod értékelni ezen örömhír szépségét, és **engeded, hogy az Úr találkozzon veled**; ha hagyod, hogy Ő szeressen és üdvözítsen téged, ha barátságra lépsz Ővele, és beszélgetni kezdesz az élő Krisztussal életed konkrét dolgairól, ez lesz a nagy élmény, az alapvető tapasztalat, mely megalapozza egész keresztény életedet. Ez az az élmény, amit közölni tudsz más fiatalokkal is, mert „a keresztény lét kezdeténél nem egy etikai döntés vagy egy nagy eszme áll, hanem egy találkozás egy eseménnyel, egy Személlyel, aki új horizontot és ezzel döntő irányultságot ad az életnek”.

Ferenc pápa: Christus vivit (Budapest, 2019)

Összeállította:

Koncz András és Bodó Rita

Egyházi Fejlesztők

ISBN 978-615-02-3324-6

Kiadó:

Magyarországi Szerzeteselőjárók Konferenciáinak Irodája

Készült a Férfi Szerzeteselőjárók Konferenciája elnökének engedélyével.

© Magyarországi Szerzeteselőjárók Konferenciáinak Irodája

2025

Jézus Krisztus missziós parancsa az Egyháznak szól és az Egyházat küldi, hogy az a föld végső határáig eljutva hirdesse az örömhírt, az Isten embert megváltó szeretetét.

Ebben a missziós-evangelizáló tevékenységben — a kultúra által kialakított módon — kiemelt jelentősége van a katolikus iskolának: az iskolai nevelésnek, a katolikus iskola hagyományának. Alapvető célja az, hogy az oktatás kiérlelt eszközeivel, — a különböző szakterület, tudásterület összehangolásával — rányissa az értelmet az ismeretre, a tudásra, az Istenre, és a boldog élethez szükséges emberi bölcsesség megszerzésére. E tevékenység középpontjában Jézus Krisztus személye, mint értelmezési pont áll a fenntartók, a tanárok, a nevelők, a szülők, az iskola munkáját segítők, mind pedig a diákok számára. A Krisztusban való növekedés, a Krisztus teljességére való eljutás a célunk. Az oktatás módszertana, tapasztalata, tudása, céljai felhasználásával egységben akarjuk szemlélni az emberi fejlődést, a tudást, a lelki életet, a hit és a döntés képességeit. Sokszor, megújuló kérdésként merül fel: milyen ismeretet, milyen tudást adjon egy-egy oktatási intézmény? Meggyőződésünk, hogy mindenre nem lehet megtanítani minden gyermeket, minden növendéket, de az alapvető képességeket: az önmagam megismerését, az önnevelést, az önmagam irányítását, felelős döntési képességek, erények kialakítását, a jóért való küzdelmet mindenkinek el kell tudni sajátítani. A gyermekekben ugyanígy elültethető a tudás- és a megismerés utáni vágy, a formáló kapcsolatok értékelése és az annak kialakításához szükséges bátorság. A katolikus oktatás és nevelő közeg által átadható a hit kialakulásához szükséges alapvető ismeret, hogy bátor, kezdeményező, örömteli, biztos fejlődésre-, döntésre képes egyénné váljon a gyermek. Mindemellett felkínálható az Egyházhoz tartozás-, az otthon-, az atyai ház melegségének első megtapasztalása. A katolikus oktatási intézmény, mint egy nevelő közösség jelenik meg a tanárok, a szülők, a diákok és az oktatást segítők számára egyaránt. Ez a nevelő közösség mindig együtt és egységben cselekszik, legfőképpen a hitben.

Az iskola életében nagyon nagy jelentőséggel bír a rendszeres lelki élet kialakítása, a lelki napok rendszere. Ezen alkalmak segítségével és ezek által van mód az egységet megerősíteni a hit, az élet, a tudás és a növekedés között. A liturgikus időszakok megünneplése, az ünnepek, a kiemelkedő események számtalan lehetőséget adnak arra, hogy ezt az egységet egy újabb fokra emeljük. Természetesen a lelki élet, a lelki napok rendszere nem független az iskola többi hitre segítő tevékenységétől, a hitoktatástól, a hitre nevelés egyéb gyakorlataitól. Különösen nagy

jelentősége van és erővel bíró jelenség az, amikor egy kiváló tanár a hitét is fel tudja tárni a növendékei számára.

Sok iskolában iskolalelkész is segíti ezt a munkát. Itt nem egyszerű példaadás-ról, szolgálatról, vagy önfeltárásról van szó, hanem sokkal inkább a Krisztushoz hasonló önküresítés felmutatásáról. Egy tanár feltárja önmaga lelkét diákjai előtt.

Ebben a tanúságtevő szolgálatban ad segítséget a hívő szakemberekből álló munkacsoport kiadványa. Az anyagban világos, harmonikus egységbe kerül a tudás, a hit, az ima, az egyéni- és közösségi ima, a szentségimádás, a megfelelő módszerek, az egyéni-, a közösségi-, a csoportmunka, a hit növekedésének ismerete és tisztelete. Hatékony szolgálata ez annak a hitnek, amely mindig ajándék, mindig más, mindig kegyelem, és mindig emberi példaadásból ébred. A kialakított vázlatok alapján egyértelművé válik a kreativitás jelentősége, mint ahogyan az is, hogy ez a munka sosem a diákok bevonása nélkül történik. A *Katekézis Direktóriuma* felhívja a figyelmünket: az ifjúsági katekézis, a fiatalok katekézise megjelölés helyett jobban kifejezi a célt a *katekézis a fiatalokkal*, *katekézis az ifjúsággal*, *katekézis a növendékeinkkel* megnevezés. Ez maga a módszer. Együtt a növendékekkel, a fiatalokkal. Ez az összeállítás rengeteg ötlettel áll elő, melyek integráns egészet képeznek az év többi iskolai gyakorlatával, programjával. Módszerében megadja a szabadságot: szabadságra hív és szabadságot ad. Lehet alkalmazni, lehet alakítani, lehet bővíteni úgy, ahogyan az evangélium hirdetése ezt – az aktuális növendék vagy csoport számára – megkívánja. Külön erővel jelenik meg a Szentírás önálló elhangzásának a szükségessége is. Fontos kiemelni, hogy mindezt az iskola-, illetve az osztályok éves hitnevelési tervének részeként tárja elénk.

Tanulmányozva a munkacsoport — szisztematikus, nagyon feszes módszer-tant követő — óravázlatait, illetve foglalkozás-vázlatait, kijelenthető, hogy sok oktatási intézmény tanára, katekétája, lelkipásztora számára ad segítséget az evangélium hirdetésének üdvöztető munkájában.

Köszönet a felkínált segítségért!

Dr. Udvardy György
veszprémi érsek metropolita,
a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia elnökhelyettese

Köszönetnyilvánítások

Ezt a kiadványt Zsódi Viktor SP biztatására írtuk meg. Köszönjük neki a bizalmat és támogatást!

A kiadvány koncepcionálásában és megszületésében, egy-egy részlet kibontásában és megfogalmazásában, a szerzők motiválásában segítségünkre voltak: Bíró Szilveszter, Bodó Dániel István, Forrai Enikő, Geröly Eszter M. Sára SSND, Gulyás Péter, Kertész Nóra, Klein Éva, Kurali M. Dominika SDR, Lobmayer Imre SP, Marx Nóra, Mészáros Gabriella, Örsi Borbála, Piros Adorján, Sipos Edit, Szabó Dániel SP, Walter Dóra és a Liturgikus Könnyűzenei Képzés diákjai és tanárai. Köszönjük szépen!

A gyermekek lelki fejlődéséről szóló összefoglalók a tagozatok első oldalán Csáky-Pallavicini Zsófia *A gyermek fejlődése a lelkigondozás szempontjából* (in. Embertárs 10. évf. 2012/1. szám) című cikke alapján készültek.

Kiadványunkban a szentírási részeket a Káldi-Neovulgáta fordítás alapján idézzük.

A lelkinapról

A szerzetesi fenntartású iskolák hagyományához tartozik, hogy évente legalább egy alkalommal egy-két napot felszabadítanak arra, hogy a diákok felnőtt vezető irányítása mellett **lelki témákkal foglalkozzanak**. Ezt az eseményt nevezzük ebben a kiadványban lelkinapnak. Akár hívhatnánk ezt az eseményt lelkigyakorlatnak is, mi azonban most egységesen a lelkinap elnevezést használjuk.

A lelkinap nem hittanóra. Célja nem a hittel kapcsolatos ismeretek elmélyítése, hanem **az istenkapcsolat éltetése – azaz elmélyítésének és/vagy megszületésének segítése**. Ezt a célt a kapcsolatok – kapcsolat Istennel, kapcsolat másokkal, kapcsolat önmagammal – előtérbe állításával próbálja elérni, amelyhez gyakorlatokat, imákat, filmeket, beszélgetéseket, reflexiót használ.

Ismereteink szerint az iskolák egy részében kidolgozott rendszere van a lelkinapoknak, mind a tematikát, min a vezetőket illetően. Kiadványunk nem ezeknek az iskoláknak szól. A többi iskolában is van számos pedagógus, hittanár, lelkész, akik számára nem jelent nehézséget egy lelkinap megtartása. Nem is ők a célcsoportja ennek az összeállításnak. A felsorolt helyzetek mellett azonban vannak iskolák, ahol nincs koncepciója a lelkinapoknak, és/vagy vannak olyan pedagógusok, akiknek még nincs sok tapasztalata a lelkinapok tervezésében és levezetésében. Kiadványunk elsősorban és tipikusan azt **az osztályfőnököket célozza**, aki a mindennapokban kíséri az osztályt, elkötelezett nem csak a tanításban, hanem a nevelésben is, figyelemmel fordul a csoport és az egyén felé is, elkötelezett a fejlődés mellett – és mindezen túl nem egyértelmű számára, hogy hogyan szervezzen és vezessen le egy lelkinapot. Ilyenkor szoktak az iskola osztályfőnökei – ráadásul általában egyszerre – a telefonhoz nyúlni, és nekilátni hívogatni a környékbeli atyákat, világi krisztushívőket, hogy jöjjenek el lelkinapot tartani az osztálynak. Ezt a gyakorlatot szeretnénk egy másik lehetőség felé kitéríteni: az osztályfőnök által vezetett lelkinap opciójával. Természetesen örömmel fogadjuk, ha azon iskolák pedagógusai is merítenek a kiadvány anyagából, ahol az iskolának kifarrott lelkigyakorlatos koncepciója van.

Nagyon fontos számunkra **a lehetőség** szó. El tudjuk képzelni azt, hogy A) valaki megvalósítja azt, ami ebben a kiadványban le van írva. De természetesen azt a bizonyos osztályt nálunk sokkal jobban ismeri az, aki a lelkinapot tartja, így az is egy teljesen jó út, ha B) valaki kiindulásként használja azt, amit mi leírtunk, és azt átalakítja a saját és az osztály szája íze szerint. Végül azt is el tudjuk képzelni,

hogy C) valaki a saját vagy az iskola koncepciója mellé szemezget a kiadványból. Bármelyik lehetőséghez sok örömet kívánunk!

A kiadványban **minden évfolyam számára** kidolgoztunk egy javaslatot. Az egyes fejezetek között nagyon kevés ismétlődés van (és azok okkal vannak). Így nagyon is lehetséges útnak gondoljuk, hogy egy osztály végigjárja ezt a 12 alkalmat. Akár azt is, hogy egy egész iskola a kiadvány mellett dönt, és ennek megfelelően szervezi a lelkinapokat. Eközben tudjuk, hogy valószínűleg leggyakrabban nem ez fog történni, hiszen egy osztálynak változnak az osztályfőnökei. Lehet, hogy egy osztály alsóban ezt a programot végzi, felsőben másfelé kanyarodik, aztán gimnáziumban újra ide tér vissza. Szintén adódni fog az az eset, hogy a kiadvány megjelenésekor az osztály nem elsős. Ilyen esetekben érdemes lehet átgondolni azokat a részeket, amelyek koncepcionálisan kerültek be ebbe programba (pl. évről évre növekvő csendpercek).

Ilyen koncepcionális döntés pl. az is, hogy a programokat úgy állítottuk össze, hogy alsó tagozatban a lelkinap **félnapos** (négyszer 45 perc), felső tagozatban **egynapos** (hatszor 60 perc), gimnáziumban **másfél napos** (hatszor 90 perc). Az egésznapos és a másfél napos lelkinapok akár egyben, akár egymást követő napokra osztva (pl. három egymást követő délelőtt) is megtarthatóak.

A lelkinapok helyszíneként elsőre **az osztály saját terme** jut eszünkbe. Ennek előnye, hogy a terem már ismert számukra, és hogy a lelkinap történései valamennyire ott is maradnak a teremben. Ugyanakkor nagyon jól el tudjuk képzelni a lelkinapot más helyszínen is: a természetben, egy kirándulással összekapcsolva, az erdei iskola közös termében, a faluházban, a plébánián, vagy akár egy erre alkalmas lakásban is. Ezek a helyszínek segítenek kimozdulni a mindennapokból, jobban kifejezik azt, hogy itt most valami más történik.

A részvételről

Kiadványunk arra épít, hogy **az osztály minden tagja részt vesz** a beszélgetésekben, gyakorlatokban és megosztásokban. Minden bizonnyal lesznek, akiknek ez könnyen fog menni, és lesznek, akik nehezen tudnak majd kapcsolódni egyik vagy másik részhez. Azt gondoljuk, hogy **valamilyen szinten, valamilyen mélységben mindenki részt tud venni**, viszont nem lehet mindenkitől a nagy fokú bevonódást elvárni. Lehetnek olyan diákok, akik egy drámajátékban a pálya szélén fognak állni vagy ülni. Tudatosítsuk magunkban, bennük és a többiekben is, hogy ez a részvétel egy fajtája – ha ott vannak, azzal már részt vesznek. Igyekezhetünk óvatosan, érzékenyen beljebb húzni őket, de ne erőltessük. Ugyanez igaz a beszélgetésekre, megosztásokra is. Alap szabályként azt mondhatjuk, hogy ha valaki egy megosztó körbe egyetlen szóval bekapcsolódott, akkor már részt vett. Ez az egy szó lehet egy körkérdés során az is, hogy „passz”.

Osztályfőnökként, a lelkinap vezetőjeként gyakori és gyakorlatias kérdésünk lehet, hogy „Mit kezdjünk **a zárkózott, szorongó diákokkal?**” A kérdés fontosságát hangsúlyozva szeretnénk jelezni, hogy ennek megoldása nem a lelkinap feladata. Keressük meg és engedjük meg azt a szintet, amelyen ők is be tudnak kapcsolódni a folyamatokba. A zárkózottság, szorongás feldolgozása pedig legyen közös és hosszú távú feladata az osztályfőnöknek, tanároknak, a diáknak, a többi diáknak és az iskola támogató struktúráinak (pl. iskolapszichológus).

A kiadvány megírása során többször is éreztük azt, hogy a leírt gyakorlatok, témák kihívások elé állítják az osztályt, és inkább érettebbnek feltételezik őket, mint ahol valóban tartanak. A mai nagyon **differenciált élethelyzeteket figyelembe véve** nem lehetséges olyan program összeállítása, mely minden egyes résztvevő számára tökéletesen eltalálja személyes érettségét. Mi ilyen dilemmák esetén inkább felfelé hajoltunk, és magasabbra helyeztük a lécet. Itt is szeretnénk felhívni a lelkinap vezetőjét arra, hogy az osztályt és annak tagjait ős ismeri. A felkészülés és a megvalósítás során bátran alakítsa a programot úgy, ahogy azt az osztály számára megfelelőnek találja. Nyugodtan és bátran szabad egy-egy lelkinap során az alsóbb osztályok gyakorlataihoz visszanyúlni.

A csoportmunkáról

A lelkinapok során többféle munkaformát ajánlunk:

- plénum: az egész osztály együtt dolgozik egy csoportvezető irányításával;
- csoport: az osztályt körülbelül nyolcfős csoportokra osztjuk, melyek munkáját egy-egy csoportvezető irányítja;
- 3–4 fős kiscsoportok: ideiglenes körök, amelyek önmagukban, szabadon beszélgetnek;
- párok: két diák;
- egyéni munka: egy diák egyedül gondolkodik, szemlélődik, alkot.

A következő néhány bekezdésben a csoportról szeretnénk néhány gondolatot írni. Amikor csoportot írunk, nagyjából **nyolcfős** körökre gondolunk. Ezt a létszámot tartjuk a fent leírt működéshez ideálisnak. A nyolc az osztály létszámához alakítva jelenthet akár hét vagy kilenc főt is. (Egy 36 fős osztályban pl. alakíthatunk négy kilencfős csoportot, vagy négy hétfős és egy nyolcfős csoportot is.) Mivel minden csoportnak van felnőtt vezetője, ezért a csoportok számát a vezetők száma is meghatározza.

Ezt a munkaformát kiemelten fontosnak tartjuk a lelkinapok szempontjából. A program leírásában minden évfolyamban több alkalommal is előfordul csoportmunka. Azt gondoljuk azonban, hogy ez a munkaforma akár sokkal

többször is alkalmazható, mint ahogy azt mi jeleztük. Akár azt is elképzelhetőnek tartjuk, hogy a lelkinapon a csoportmunka legyen az elsődleges munkaforma. Ehhez viszont ügyes, lehetőleg gyakorlott csoportvezetőkre van szükség. A lelkinapra való előzetes felkészülés során mindig érdemes végiggondolni, hogy adott gyakorlat, beszélgetés az adott osztályban nem működne-e jobban csoportban.

A kiscsoport másféle dinamikákat hoz elő a résztvevők között, mint a teljes osztályban megszoktuk. A beszélgetések során több idő jut egy-egy résztvevőre, könnyebb kapcsolódni, könnyebb reagálni, nehezebb háttérben maradni. Ugyanez történik a csoportban történő gyakorlat vagy közös alkotás során is: nehezebb kimaradni az aktivitásból. A csoport a megosztás elsődleges helye: ez a munkaforma a leginkább alkalmas arra, hogy egy-egy kérdés kapcsán a résztvevők elmondhassák a véleményüket, hogy egy-egy gyakorlatra reflektálhassanak. A csoport alapvető szabálya, hogy **mindenki részvételére számít** – a meghallgatásban, a megszólalásban, az aktivitásban –, viszont mindenki maga választhatja meg, hogy milyen mélységben oszt meg dolgokat magáról, mennyire aktívan vesz részt egy-egy gyakorlatban. Jó, ha hangsúlyozzuk, hogy a csoport alapvető mozgatórugója a kíváncsiság: fogadjuk el és tudatosítsuk, hogy amennyire én kíváncsi vagyok mások véleményére, gondolataira, ugyanannyira kíváncsiak ők is az enyémmre.

A csoport egy érzékeny entitás, ezért legyünk figyelemmel arra, hogy ami a csoportban történik, az a csoportra tartozik! Ezt a gondolatot **csoporttitoknak** hívjuk. Erre hívjuk fel a diákok figyelmét, és mi is tartsuk tiszteletben! Gyakran alkalmazzuk azt a módszert, hogy egy reflexió, megbeszélő, megosztó kör zajlik egy csoportban, utána pedig összeülünk plénumban, ahol lezárjuk a reflexiót, megbeszélést. Figyeljünk oda, hogy ezeken a plénumokon arra van lehetőség, hogy a csoport munkájáról általánosságban jelzéseket adjunk, illetve mindenki a saját megélését, gondolatait behozhassa! Ne adjunk teret annak, hogy a résztvevők mások gondolatait, megnyilvánulásait behozzák a plénumba! A vezetői megbeszéléseken mi magunk is legyünk diszkrétek abban, hogy a csoportmunkán elhangzott egyéni személyes mondatok visszaidézése nem feladatunk!

A csoportok **külön térben** tudnak a legjobban működni, Tegyük meg mindent annak érdekében, hogy annyi terem álljon rendelkezésünkre, ahány csoportunk van a lelkinapon. Abban az esetben, ha az iskolában egy időben tartják a lelkinapot minden osztályban, ez akár nagyobb logisztikai feladat is lehet.

A csoportvezetésről

A kiadvány elkészítésénél azt tartottuk szem előtt, hogy egy ügyes pedagógus, aki ismeri az osztályt, és megszokta, hogy figyel a diákokra és reagál rájuk, meg tudja tartani a programot. Elsősorban **az osztályfőnökre** gondoltunk, de természetesen más alkalmas pedagógus is szóba jön: hittanár, szaktanár stb.

Nagyon fontos alapelvnek gondoljuk, hogy a lelkinapot ne egyedül vezessük, hanem **hozzunk létre egy vezetői csapatot**. Legalább még egy embert kapcsoljunk be a vezetésbe. De az ideális az, hogy annyi vezető legyen, ahány csoportot létre fogunk hozni. Talán ezen a ponton széttárod a kezed, Kedves Olvasó. De kérünk, gondold át a dolgot még egyszer, mert most vagyunk a legfontosabb pontnál!

Kikre gondolhatsz?

- talán van osztályfőnök helyettes, aki szívesen kapcsolódik hozzád;
- végiggondolhatod az osztályban tanító többi pedagógust (alsóban a párodat, felsőben bármelyik szaktanárt), az egyetlen legfontosabb kritérium: olyan legyen, akivel szívesen dolgozol együtt;
- akár hívhatsz más pedagógust, vagy pedasszisztenst, egyéb segítőt;
- vannak öregdiákok, akik arra várnak, hogy megszólítsd őket valami konkrét feladattal;
- lehet, hogy van az iskola felsőbb éves tanulói között is olyan (talán korábban éppen a te tanítványod volt), akit megszólíthatsz ezzel a feladattal, és elkérheted az osztályfőnökétől;
- végül – talán most kapsz igazán a szívedhez – egy-egy alkalmas szülő is bevonható erre a feladatra.

Nagyon értékesnek találjuk egy olyan vezetői team létrehozását, amiben vegyesen vannak ezekből a körökből. Amennyiben szülő is csatlakozik a csapathoz, a gyereke ne az ő kiscsoportjában legyen, és az egész nap során kísérjük külön figyelemmel a gyerek helyének megtalálását. Az idősebb diákok bevonására a jessuiták Parázs csoportjai vagy a piaristák Kalazancius Mozgalma jó példa lehet.

A vezetői team tagjai együtt dolgoznak a lelkinapon. Külön válnak, amikor a csoportokat vezetik, és együtt vannak ott, amikor a plénumon dolgoznak a diákok. A team tagjai nem csak a csoportvezetésben segítenek, hanem a plénumon zajló beszélgetések, gyakorlatok vezetését is átvehetik. Amikor nem vezetnek, akkor résztvevők lehetnek, segíthetik az osztály aktivitását előmozdítani, és részt vehetnek a fegyelmezésben is – vagy ez esetben hívjuk inkább a figyelem örzésének és a mélység megtalálásának. A team tagjaival közösen történik a felkészülés, a szünetekben a vezetői csapat reflexiója és a program utáni kiértékelés is.

A lelkinapra fel kell készülni! Egyénileg is szükséges átnézni a programot előre, de teamben gondolkodva pedig még fontosabb. A team minden tagjának pontosan kell értenie az egész folyamatot ahhoz, hogy a saját feladatát jól meg tudja csinálni. A felkészülés során beszéljük át a programot, beszéljük meg, hogy ki melyik részt fogja vezetni, mik lesznek a helyszínek, és milyen eszközökre lesz szükség. Talán jó alapvetés, ha azt mondjuk, hogy a saját részéért mindenki maga felelős (pl. ha szükség van laptopra és vetítőre egy adott részben, akkor a gyakorlatot vezető személy felelőssége annak előkészítése is, de legalább a megszervezése).

Javasoljuk, hogy **a team tagjai a blokkok közötti szünetekben is egyeztessenek** röviden. Két alapvető kérdést tegyenek fel maguknak.

- A program eddigi alakulásának tapasztalatai szükségessé tesznek-e bármilyen változtatást a tervezetthez képest a következő blokkban?
- Van-e olyan személy, olyan helyzet, ami külön figyelmet igényel, akár már most a szünetben akár a következő blokkokban?

Mindenképpen javasoljuk, hogy **a lelki nap után** (akár még aznap, akár a közeljövőben) a vezetői csapat reflektáljon a közös munkára – reflexiókkal, visszajelzésekkel egymás felé, összegyűjtve az esetleges további teendőket és fejlesztői javaslatokkal.

A vezetői team létrehozása mellett azt is javasoljuk, hogy **a diákokat is vonjuk be** a lelkinap előkészítésébe, szervezésébe, lebonyolításába. Pl. ha van közöttük jó énekes, vagy gitáros, bízzuk rá egy adott dal megtanítását vezetését. Egy-egy technikai rész felelősségét is átadhatjuk: legyen laptop, projektor, vagy készüljön el előre egy Drive-mappa, amibe dokumentumokat teszünk fel. Ennek a gondolatnak egy speciális része, amit szintén alkalmazhatunk, akár gyakran is: ha valamit nem tudunk, ha valamire nincs ötletünk, nyissuk meg a kérdést a diákok felé. Az előbbi példánál maradva, ha úgy érezzük, hogy egy adott ponton jó lenne valamit énekelni, de nem jut eszünkbe alkalmas dal, kérdezzük meg a diákokat.

Ehhez kapcsolódik az a gondolat is, hogy **hagyjuk az osztályt dolgozni!** Legyenek ők aktívak, csinálják ők a dolgok zömét! Mi csak óvatosan irányítsuk őket. Richard Strauss zeneszerző/karmester megfogalmazott tíz ajánlást karmester kollégái számára. Ebből a másodikikat vezetőként is megfogadhatjuk: *Ne izzadj, ha vezényelsz! Legfeljebb a közönséget töltsd el melegség.*

Ha mi magunk visszafogott vezetők vagyunk, azzal a Szentléleknek is több helyet adunk.

A kiadványban egy-egy rész időszükségletét is próbáltuk megbecsülni. Természetesen ez nagyon eltérő lehet az osztályokban. Javaslatunk az, hogy próbáljuk meg **a blokkok keretein belül az időket nyugodtan, szabadon kezelni.**

A nem hívő résztvevőről

A szerzetesi iskolákban sincsenek már olyan osztályok, ahol mindenki hívő. Úgy gondoljuk, hogy ezt a tényt különös figyelemmel kell kezelnünk a lelkinapokon. Szeretnénk elkerülni azt a látszatot, hogy a lelkinapok elsősorban a hívő diákoknak szólnak, és mellettük másodsorban a nem hívők is részt vehetnek. A felkészülés és a megvalósítás során külön át kell gondolnunk, hogy **a nem hívő diákok számára hogyan tesszük érezhetővé, hogy ők nem vendégek a témában, hanem ők is főszereplők és házigazdák.** Fontos, hogy véleményük jelen lehessen az osztályban, bár kérdéseik lehetnek provokatívak, keressük számukra a teljes jogú részvétel lehetőségeit. (A szerzők véleményét és gondolatait a témával kapcsolatban a 10. osztály számára *Keresés* címmel készített lelkinap során fejtették ki.)

A lelkinap során odafigyelhetünk a szóhasználatunkra. Nyugodtan használjuk az általánosan elfogadott keresztény szavakat, hiszen éppen ezek adnak biztonságot számunkra, hívők számára, hogy közösen mozoghassunk a témák között. De emellett időnként megállhatunk és segítséget adhatunk a nem hívőknek, hogy ők is minél könnyebben tudjanak kapcsolódni a témákhoz. Ez egyfajta fordítási munka, olyan mintha tolmácsolnánk. Azt gondoljuk, hogy minden diáknak van kapcsolódása az olyan szavakhoz, mint **transzcendens, jó, szépség, élet, érték, belső világ, erő, középpont.** Akár az ima idején is kérhetjük őket, hogy próbáljanak befelé figyelni, próbáljanak saját belső központjukkal kapcsolatba kerülni.

Úgy gondoljuk, hogy nem az a megoldás, hogy a nem hívők ne vegyenek részt a gyakorlatokban, az imákon. Kétségtelen, hogy különösképpen a liturgia, egy dicsőítés, egy szentségimádás, egy ima kihívás lehet a számukra. Keressük meg azokat a részvételi módokat, amelyek számukra is sokat adhatnak. Támogassuk őket abban, hogy figyeljenek a csendre, engedjék át magukat az érzéseknek, keressék a bennük megjelenő vágyakat, forduljanak a szép és éltető gondolatok/érzések irányába. Mindezek a gondolatok természetesen a hívő diákok számára is segítséget nyújthatnak.

A tematikáról

A kiadvány gerincét egy tematikus váz adja, mely két dolgot állít a középpontba: **egyrészt a Szentháromságot, másrészt a kapcsolatokat.** A két dolog össze is függ: a Szentháromságnak is fontos eleme a kapcsolódás. A három tagozat (alsó – felső – gimnázium) az Atyáról, a Fiúról és a Szentlélekről szól, a másik vetületként pedig a kapcsolatokról az Istennel, a másik emberrel és önmagunkkal.

Természetesen a tartalmi részeket minden esetben át- és átszövi a többi két elem is. Mottóként választhatnánk azt a részt a Szentírásból, amikor Jézustól a legfőbb parancsról érdeklődnek, ő pedig így válaszol: *Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből! ... Szeresd felebarátodat, mint önmagadat! (Mk 12, 30-31)* Ez alá a séma alá próbáltunk beilleszteni minden fontos témát. Ebben segítségünkre volt az a gondolat is, hogy próbáltuk a gyermek hitfejlődését a különböző életkorokban kiindulópontként venni a témák meghatározásához. Ezekről bővebben az egyes tagozatokat felvezető szövegben olvashatunk.

Az imáról

A lelkinap központi eleme az ima, amely az Istennel való kapcsolódás, az Órá való közvetlen odafigyelés ideje. A megvalósítás során figyeljünk rá, hogy a diákok számára is nyilvánvaló legyen ez a prioritás. Nem jó úton járunk, ha a lelkinap csak élményeket ad, csak a pörgésről szól, és kimarad belőle a csendes magunkba tekintés, az elmélyülés.

Általános közösségi gyakorlatunk, hogy egy-egy programot imával kezdünk és/vagy fejezünk be. Mi ebben a kiadványban határozottan nem ebbe a hagyományba illeszkedünk, hanem megpróbáljuk **az imát egy folyamat belsejében elhelyezni.** Olyan helyre illesztjük az imát, ahol már felkészültek vagyunk arra, hogy Isten felé fordulhassunk, vele találkozhassunk.

Szívesen ajánljuk, hogy a felső tagozatban és a gimnáziumban akár többször is imádkozzunk, mint ahogy azt ebben a kiadványban jelezzük. Szép lehet, ha **legalább félnaponta beillesztünk akár csak néhány percet.** Ha marad egy blokkban néhány percünk, ne sokat gondolkodjunk, hogy mihez kezdjünk vele: hívjuk imára az osztályt! Meggyőződésünk, hogy az ima nem kell, hogy hosszú ideig tartson, néhány fókuszált perc bőven elegendő. Ehhez a gondolathoz kapcsolódik az is, hogy amennyiben egyéni hangos imára hívjuk a diákokat, figyeljünk arra, hogy röviden, összefogottan beszéljenek. Természetesen soha egyik gyakorlatban sem lehet kötelező a megszólalás, de az imában még kevésbé: itt valóban csak az tud megszólalni, aki szeretne. Segíthetjük a bőbeszédűek összefogottságát és a csendesebbek bátorságát pl. egy ehhez hasonló instrukcióval: most mindenki megszólalhat pontosan egy-egy mondatot megfogalmazva az Isten, az Élet Ura felé.

Az imának többféle formája van: **kötött ima, ima a Szentírással, szabad szavas ima, szemlélődés.** A kiadványban javaslatot teszünk, hogy milyen imaformát használjunk, de a lelkinap vezetője nyugodtan alakítsa ezt a saját és az osztály képességeihez és állapotához.

A közös imának hatalmas ereje van. Első sorban az Úristennel való kapcsolatunkat erősíti – egyénileg és közösségileg is. De majdnem ugyanilyen fontos, hogy a közösség összetartozását is erősítik az Úr jelenlétében együtt töltött percek és az egymás előtt kimondott erős szavak. Ne elégedjünk meg a lelkinapok alatt az egyéni imával, hanem keressük mindenképpen a közös ima lehetőségét.

Külön szeretnénk megemlíteni **az egymásért való ima** lehetőségét, ami nagyon fontos és szép eleme lehet a lelkinapnak. Ugyanígy az elesettekért, a periférián lévőkért való közös ima is fontos elem, főleg a tehetősebb, városi környezetben lévő iskolákban.

Amennyiben lehetőségünk nyílik rá, tartsunk **szentségimádást** a lelkinapon! Ehhez elő kell készíteni a helyszínt a helyi adottságoknak megfelelően. Az is szép, ha az iskola kápolnájában tudunk együtt imádkozni, de az is szép, ha az osztályban maradva tesszük meg ezt. (A szentségimádás kereteiről mindenképpen egyeztessünk az iskolalelkésszel, pasztorális felelőssel vagy hitoktatóval.) A szentségimádás és az ima énekeit, szövegeit készítsük elő – ebbe akár a diákokat is bevonhatjuk.

A csendről

A lelkinapokon az ima mellett **külön időt javasunk a csendnek.** A csend és az ima nem ugyanaz. Az ima inkább beszélgetés az Úrral, kapcsolódás, figyelem. A csend befelé fordulás, nyugalom, észlelés, megpihenés. Természetesen van, amikor ez a két dolog érintkezik egymással, de ebben a kiadványban külön időt szánunk rájuk.

Tudjuk, hogy egy osztályban a legnehezebb dolog a csendet megteremteni. Ne adjuk fel! Próbáljuk minden alkalom előtt megtalálni a megfelelő szavakat. **Teremtsük meg a csend kereteit:** tegyünk egy gyertyát a kör közepére, vagy egy képet, amit szemlélni lehet. Legjobb, ha megkérjük a diákokat, hogy csukják be a szemüket. Amennyiben van gyakorlatunk benne, nyugodtan kezdhethetjük lazítás, fókuszálás bevezetéssel. Jó, ha tudunk bevezetésként egy kicsit a testünkkel is foglalkozni, hiszen a test az itt és most megtapasztalásának egyik nagyon fontos eszköze.

Az általunk ebben a kiadványban javasolt koncepció szerint **évről évre egyre több percet** tölthetünk csendben. Azt gondoljuk, hogy ha ezen kitartóan dolgozunk, akkor a megadott időtartamok reálisak lehetnek. Így javasoljuk:

évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
perc	1	2	3	4	6	8	10	12	15	18	21	24

A következő gondolattal kilépünk a lelkinapok sorából, és teszünk egy javaslatot a két lelkinap közötti időszakra is. Ahhoz, hogy minél könnyebb legyen a csendpercek megtartása, javasoljuk, hogy **az osztály töltsön csendben perceket a hétköznapiakban is!** Meggyőződésünk, hogy az óra elején vagy közepén néhány perc csend csodákat tesz. Osztályfőnökként megpróbálhatjuk – ha nem is minden órán, de legalább – napi vagy heti rendszerességgel megtalálni a csend helyét.

A csend kezdetének és végének jelzésére jó ha kialakítunk **egy állandó rituálét**. A leggyakrabban erre egy gong szerű dolgot vagy kis csengőt használunk. A telefonra telepíthető alkalmazások is jó szolgálatot tesznek, hiszen mérik az időt, és a végén jeleznek is. Ha van időnk, a csend után indíthatunk reflexiós kört is: ki mit élt meg a csendben, mivel találkozott.

Az alkotásról

A lelkinapok során alkotásra is hívjuk az osztályt. Fontosnak tartjuk a gondolati, fogalmi munka mellett a művészetek bevonását is a programba, és lehetőség szerint nem csak nézve és hallgatva a műveket. Teljesebb megértéshez, feldolgozáshoz juthatunk, ha megmozgatjuk jobb agyféltekénket is – ráadásul erre olyan kevés lehetőség nyílik az oktatás mindennapjaiban.

Az alkotáson keresztül kapcsolódunk Isten kreativitásához. A teremtetést már Ő elvégezte, de az alkotásban, a világ szépítésében mi is részt vehetünk.

Ugyanakkor az alkotás során nem feladata a diákoknak művészi igényű dolgokat létrehozni. Természetesen öröm, ha megtörténik. De fontos újra és újra hangsúlyoznunk feléjük, hogy egy-egy rajz elkészítése során **nem a rajz minősége fontos, hanem a benne megjelenő érzések és gondolatok**. Biztassuk őket bátor és a lehetőségek szerint spontán alkotásra! Gyakran nincs is szükségünk arra, hogy figurális alkotások szülessenek, hanem nyugodtan lehetnek az elkészült művek szimbolikusak, pl. formákat, vonalakat és színeket használva. Lehetnek olyan alkalmak is, amikor többféle művészeti ágat kapcsolunk össze, például a rajzolás alatt hallgathatunk zenét, amely segít és inspirál. Az elkészült művek megosztása, bemutatása esetén is figyeljünk arra, hogy ne a rajz művészi minőségére helyezzük a hangsúlyt, hanem arra figyeljünk, hogy mit mutat, mit fejez ki az alkotás.

Az alkotáshoz kapcsolódó reflexiós folyamatokban két dologra is reflektálhatunk. Egyrészt magára **az elkészült műre**: milyen érzéseket ébreszt bennünk? Milyen színeket használ? Hogyan tölti ki a teret? Milyen irányba van? Másrészt reflektálhatunk **az alkotási folyamatra**: hogyan érezted magad az alkotás közben? Mennyiben tervezett vagy spontán a kép? Melyik része készült el legelő-

ször? Izgalmas reflexiós lehetőség, ha valaki megmutatja a képet, amit alkotott, és először a csoport többi tagja szólal meg: milyennek látják, mit vesznek észre. Majd ezek után szólal meg az alkotó, hogy elmondja, ő mit lát a saját képén, ő mit szeretett volna ábrázolni.

Ugyanezeket a szempontokat erősítsük **az éneklés kapcsán** is! A lelkinapok során a bekapcsolódás, az együtt éneklés – majd esetleg az arra való reflektálás – fontosabb, mint a jó hang, a zenei tehetség.

A dramatikus elemekről

Egy-egy történet dramatikus megjelenítése nagyban hozzájárul annak megértéséhez, feldolgozásához. Gyakran ezek az elemek emlékezetesebbé is teszik a lelkinapot és a történetet is. Az evangéliumok rengeteg történetet tartalmaznak: ezek egy része Jézussal történt, más részét ő meséli el. A közös dramatikus megjelenítésben az egyéni és a közös értelmezések is teret kapnak, **a történet életre kel**. Egyik legfontosabb eredmény egy másik időben, másik helyen zajlott eseményeknek a mai időhöz és környezethez, valamint a saját életünkhöz való kapcsolása lehet.

A drámajáték során néhány egyszerű elemből rakhatjuk össze a **folymatot**: a történet meghallgatása, helyszín kialakítása, szerepek listázása, szerepválasztás, szerepfelvétel, belépés a nyitóképbe, a történet szabadon engedése, megállítás, szerepek letétele, reflexió.

Természetesen jó, ha van közöttünk gyakorlott drámavezető, aki vezeti ezt a részt. De ha nincs, akkor is megtalálhatjuk **magunkban azokat a kompetenciákat**, amire építve önbizalmat szerezhetünk. Ugyanerre az önbizalomra a diákoknak is szüksége lesz. Éppen úgy nekik is meg kell keresniük a saját kompetenciákat a történet megjelenítéséhez. Azt gondoljuk, hogy mindenki számára létezik egy olyan út, amelyen elindulhat: önmaga és a közösség felé. A vezető a diákok igényeihez szabhatja a drámajáték és az ahhoz kapcsolódó megosztás mélységeit. A figyelmünk és a koncentrációnk – amelynek terébe bevonjuk az osztályt is – segít ezt az utat megtalálni. Keressük a dráma során azt az egy-két jó interakciót (egy helyzet kimerevítése, egy gyors interjú készítése), a reflexióban pedig azt az egy-két jó kérdést, amit érdemes feltenni.

Általánosságban szeretnénk felhíni a figyelmet arra, hogy a dráma gyakorlatok során a szakértők különös figyelemmel emelik ki a lezáráshoz kapcsolódó befejező elemeket. Minden gyakorlat után a szereplők tegyék le a szerepüket. Akár formálisan is mondják ki: „visszatérek önmagamhoz, újra Klári vagyok”. A szerep letétele után fordítsunk időt annak megfogalmazására, hogy milyen érzés volt a szerepben lenni.

A 'Hogyan tovább'-ról

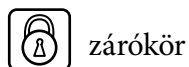
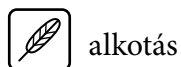
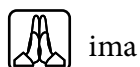
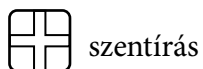
Máté 25, 31-46 szerint az utolsó ítéletkor a cselekedeteink kerülnek fókuszba, nem a gondolataink. A kereszténységnek alapvető üzenete, hogy hitünket cselekedetekre kell váltani, mégpedig leginkább az elesettek felé. A kiadvány összeállítása során is kiemelten fontosnak tartjuk azt a gondolatot, hogy a lelkinap nem ér véget az utolsó blokkal. Nagyon fontos kérdés, hogy hogyan tudjuk megtalálni azokat a cselekedeteket, amelyek a lelkinap találkozásából, beszélgetéseiből, megértéseiből fakadnak? Ezért a lelkinap programjainak leírása után minden évfolyam végére beillesztettünk egy *Hogyan tovább?* részt. Javasoljuk, hogy ez a **továblépés legyen szerves része a lelkinapnak**, és a lelkinap vezetői – de főleg az osztályfőnök, aki a lelkinap után is a diákok közelében marad –, figyeljenek az ebben a részben foglaltak megvalósítására. Akár az osztályfőnöki órákon 4-5 percben, akár erre dedikált időpontokban rendszeresen rá lehet nézni az átbeszélt témákra.

Az iskolákban nagyon gyakran **adventben és/vagy nagybőjtben** tartják a lelkinapokat. Mi nem készítettünk külön tematikát ezekhez az időszakokhoz illeszkedve. Viszont a *Hogyan tovább?* részben a cselekedetekre váltásnál megfogalmaztunk adventi és nagybőjti lehetőségeket. Természetesen erre is igaz, amit a kiadvány többi részénél is hangsúlyoztunk: az osztályfőnök sokkal jobban tudja, mint mi, hogy az osztály mire képes és mire van szüksége. Legyünk bátrak a továbblépések megfogalmazásában, kitalálásában! Különösen is igaz itt, hogy ezeket a vállalásokat akár a diákokkal közösen is megkereshetjük.

A lelkinapok végső célja az, hogy a diákok – és mi lelkinap vezetőik is – megfigyelőkből **tanítványokká váljunk**: Jézus mellé lépünk, órá figyelünk, vele haladjunk és megtegyük, amire hív.

Jelmagyarázat

A könnyebb átláthatóság kedvéért a kiadványban az alábbi piktogramokat használjuk:



Egyes helyzetekben szó szerint leírtuk az instrukciót, amit a vezető, akár fel is olvashat. Ezeket a bekezdéseket beljebb kezdjük. Úgy, mint ezt.

Az idézeteket *dőlt betűvel* jelenítjük meg.

A tematika rövid áttekintése

Az Atya Alsó tagozat Kapcsolatban az Istennel

1. osztály – Létezés

Az Atya teremtette a világot. Keressük őt benne!

A létezés – az, hogy vagyok – az egyik legfontosabb dolog a világon. Ha arra gondolok, hogy miért adhatok hálát Istennek, ez a gondolat az elsők között van. És nem csak én létezem, hanem mindenki és minden körülöttem. A létezés, a nem létezésről való különbség, egy aktív, szándékos teremtő tettnek köszönhető. Az Atya akarta ezt a világot, kimondta, és lett. Csodálkozunk rá a létezésre, és keressük magunkban és körülöttünk mindenben az Atya keze nyomát!

2. osztály – Igazság

Az Atya mindent tud. Már születésem előtt tudta a nevedet.

A világ, az élet rendezettnek tűnik, még akkor is, ha vannak benne érthetetlen dolgok. Most az ok-okozati összefüggéseket, a tervezettséget, a logikusnak tűnő működéseket helyezzük a középpontba. Ezt az emberi tapasztalatot úgy szoktuk leírni, hogy Isten mindent tud, ő igazságos, ő irányítja a világ történelmét, az ő akarata jelenik meg az életben, ura az időnek is. Engem is ismer, rólam is tud mindent: akar engem és megmutatja, amit szeretne – én pedig képes vagyok gondolkodni és megérteni dolgokat. És ugyanígy van ezzel mindenki körülöttem.

3. osztály – Jóság

Isten cselekszik, mégpedig jót. És minket is jócselekedetekre hív.

Isten nem csak igaz, hanem jó is. Alapvető hozzáállása, hogy cselekszik, tevékeny, aktív. Minket is arra hív, hogy ne tétlenül éljük az életünket, hanem cselekedve. Az ő tevékenységének háttérében pedig szándék áll – szeretné, akarja, hogy a világunk és mi is valamilyenné formálódjunk. Az ő cselekedetei mindig a jóra irányulnak. Minket is arra hív, hogy tetteinket tegyük mérlegre, és azokat valósítsuk meg, amelyek a jóra irányulnak.

4. osztály – Szépség

Isten képmásai vagyunk. Az ő szépségét egymásban is meglátjuk.

Isten nem csak igaz és jó, hanem szép is. Van benne valami, ami cselekedetek nélkül is értékes: szép. Mi pedig erre a szépségre úgy reagálunk, hogy tetszik nekünk. Az ő szépsége megjelenik a világban is. Mi emberek, mindannyian az ő képmásai vagyunk: szépek. Isten szépségét a teremtet világban is megtaláljuk, bármerre nézünk. Mi is arra vagyunk hívva, hogy alkossunk, azaz szép dolgokat hozzunk létre.

A Fiú

Felső tagozat

Kapcsolatban másokkal

5. Kapcsolataim

Kikkel vagyok kapcsolatban?

Isten emberré lett, emberként élt közöttünk. Jézust is emberek vették körül. Volt családja (anyja és rokonai). Voltak, akik nagyon közel álltak hozzá (3 tanítvány), akik körülötte voltak, akikkel együtt dolgozott (12 tanítvány). Olyanok is, akik vele dolgoztak, de nem voltak vele napi kapcsolatban, akik az üzenetét továbbadták (72 tanítvány). Rajtuk kívül még sok emberrel találkozott. Mi is emberek között élünk, különféle kapcsolatban vagyunk velük. Fordítsuk figyelmünket a kapcsolataink felé!

6. Találkozás

Az emmauszi történetben két ember mellett megjelenik Jézus. A másik ember felé fordulásra fókuszálunk. A felebarátunkra figyelünk.

Életünk felfogható találkozások sorozataként is. Amikor valakivel találkozom, az élmény. Erőt ad, visszajelzést mutat számomra, formál engem. A találkozásokban pedig valahogy a két ember között megjelenik, láthatóvá válik Jézus: mint az emmauszi úton, és ott is marad velük. Más találkozáskor pedig megnyílik az ég, és valami nyilvánvalóvá lesz: mint Jézus megkeresztelkedésekor. Érdemes figyelni arra, hogy találkozásaink ne felületesek legyenek, és hogy nyissunk teret annak, ami nem mi vagyunk, hogy ez az erő ott lehessen a találkozásainkban! Ilyen egyszerű: ahogy az emberekkel vagyok, úgy vagyok az Istennel is.

7. Barátság

Az egészen (több mint fele-)barát. Az emberi kapcsolat meghittsége.

Az egyik legszebb dolog az életben a barátság. Mit jelent barátnak lenni? Megélni az összetartozást, átadni magamat, elérhetőnek lenni, időt ajándékoz-

ni, bizalmat adni és kapni, ráhangolódni, felelősséget érezni a másikért, engedni, hogy érzéseim legyenek. Jézusnak is voltak közeli barátai: János a keblére borult, Lázárt megsiratta, Máriának engedte, hogy a hajával törölje meg a lábát. A barátságban valamit megélhetünk az Istennel való kapcsolatunkból is. Istennel is annyira tudok meghitt, jó barát lenni, amennyire az emberekkel.

8. Közösség

Többen mint ketten – az Isten előtt.

Jézus mindennapi szolgálatát – a tanítást, gyógyítást – és aktív életét is közösségben élve tette. Tanítványai mellette voltak: megosztották egymással az ételüket, örömeiket, bánataikat, tapasztalataikat és tudásukat. Kellett ez a 12 ember, hogy erőt adjanak egymásnak, hogy megerősítsék egymást, hogy közösen tudjanak figyelni sokfelé, és hogy rajtuk keresztül sok más ember is kapcsolódni tudjon Jézushoz. Mindez minta számunkra is: kik alkotják az én közösségemet, és mire fordítjuk közösen a figyelmünket? Keressük ebben a mostani (osztály)közösségben is a vezetőt, a vezetést, a vezető Jézust.

A Szentlélek

Gimnázium

Kapcsolatban magammal

9. Vágyak

Vágyainkban ott van az Isten: azokat is ő ültette belénk.

Isten úgy szeret minket, ahogy vagyunk. De közben mégis folyamatosan hív minket azáltal, hogy olyan vágyakat ültet a szívünkbe Ezek valami többet mutatnak annál, mint amik éppen vagyunk. Fontos, hogy felismerjem, hogy mi az a több, amit az Úr mutat nekem. És fontos, hogy vágyaimat megkülönböztesse: mi az, ami segít, erősít, éltet, és mi az, ami nehezít, beszűkít elválaszt Tőle. A Szentlélek minden pillanatban itt van velem: körülöttem és bennem – Ő irányt mutat és támaszom.

10. Keresés

A keresés őszintesége és haladni az úton.

Jézus nehezen viselte a képmutatást. Fontosabb volt számára az őszinteség, mint a lélek nélküli, kiüresedett szavakhoz való ragaszkodás. Ha el tudom fogadni, hogy hol tartok, akkor az is körvonalazódni kezd, hogy hol nem – azaz, hogy mit is keresek. Meglátni és elfogadni a tökéletlenségemet és a tudatlanságomat, a kapuja annak, hogy nyitottan, őszintén elinduljak megkeresni azt, ami fontos számomra. Hiteles létünkhöz és identitásunkhoz hozzátartoznak

kétkedéseink. Gondolkodjunk ezen a mondaton: *Fontosabb, hogy kérdéseim legyenek, mint hogy válaszaim.* Az úton pedig figyelhetem a jeleket – ha akarom akár a Szentlélek jelzéseit is.

11. Érettség, teljesedés

Haladni, fejlődni, növekedni, tökéletesedni.

Isten úgy szeret minket, ahogy vagyunk – mégis mindig valami többre hív. Terve van velünk. Álma van rólunk. Ezekben a tervekben és álmokban szebbek, erősebbek, élettel telibbek, jobbak, nagyobbak, érettebbek, teljesebbek, tökélesebbek vagyunk, mint most éppen. Istennek velem is terve és célja van. Mire hív ő most engem? Mit kér tőlem? Mit ültet a szívembe? Figyelhetek a Szentlélek halk hangjára, hogy meglássam az előttem álló utat és célt.

12. Elfogadás

Isten stílusa: együttérzés, közelség, gyengédség

Miközben pedig Isten növekedésre hív, már most is úgy szeret, hogy ennél jobban már nem is lehet. Elfogad olyannak, amilyen vagyok. Ez az elfogadás pedig Isten stílusában nyilvánul meg. Ahogy Ferenc pápa mondja az ő stílusa az együttérzés, a közelség és a gyengédség. Vajon bennem is ezek a legerősebb képek az Istenről? Milyen szép lenne megtapasztalni ezt az együttérzést, közelséget, gyengédséget! Keressük együtt Őt! A Szentlélek ott fú, ahol akar.

Kapcsolatban az Istennel 1-4. osztály

Az iskolába lépő gyermek éppen olyan fejlődési szakaszban van, amikor ráéssz-mél, a szülei nem tudnak mindent. Ez éppen segíti a szükséges viszonylagos leválást. Az eltávolodás pedig egyben utat nyit a kortársak, a közösség és végső soron az egyetlen „mindentudó”, az Isten felé.

Ebben az időszakban az eddig a szülőkről kialakított, mélyen gyökerező kép fő vonásai fogják a leginkább formálni a gyermek személyes istenképét.

Egy másik, természetes csalódás sem kerülhető el ebben az időszakban: a varázslatos gyermekkor véget ér. A kisiskolás életútja ekkorra talán már nem is annyira egyenes: fájdalmas csalódások szegélyezhetik, melyek során az oltalmazottságba, szeretettségbe vetett hitét is kikezdhetik a megterhelő események.

Jó, ha a lelkinapban fókuszálunk arra, hogy a diák – ha szeretné – elmondhassa a megterhelő élményeket is. Legyen felnőtt, aki meghallgatja, elfogadja. Olykor arra is szükség lehet, hogy segítsük kimondani azt, ami fáj. A gyerekekbe mélyen bele tud égni a meggyőződés, hogy bajukkal – az „apró gyereklapanszokkal” – nem terhelhetik a komoly gondokkal elfoglalt felnőtteket. Mászor kínosnak, mások számára érthetetlennek képzelik élményeiket. Ha a lelkinapot vezető személy bátorságot tud önteni a gyermekbe, a mégoly „cikinek” vagy ijesztőnek tűnő problémák elmondásához is, ha adott pillanatban segít neki szavakat találni a még soha ki nem mondott dolgok megfogalmazásához, ha érezteti vele feltétlen elfogadását, olyasmit cselekszik, amit Jézus tett a kétségbeesett tanítványokkal.

Ebben az életszakaszban a gyermeket foglalkoztatja az élet kezdetének és végének témája, s ez sok szorongással töltheti el. Személyes életére vonatkoztatva is hangsúlyt kapnak e kérdések: saját végessége, a dolgok visszafordíthatatlansága is tudatosul benne. A gyermeknek (is) meg kell tanulnia bánni a félelmekkel, fájdalmakkal. Egy bizalommal teli kapcsolatban tapasztalhatja meg, hogy mindez kimondható, megosztható, sőt emberségünk közös feladata és terhe, amely a másokkal való kapcsolatban hordozhatóvá, viselhetővé válik.

Jó hír a csoportvezetőknek, hogy szabálykövetésük erős ebben a korban – nem belső meggyőződésből, hanem külső referencia személy által szabva –, és szomjazzák a dicséretet, elismerést!

1. osztály

Általános leírás

Az első évfolyamon a lelkinap témája a teremtett világ, melyet az Atya alkotott. A fél nap során az a célunk, hogy keressük az Ő nyomát a világban. Hálásak vagyunk mindenért, amiben felfedezzük az Ő jelenlétét, alkotását, kreativitását, humorát, bölcsességét. Bennem, benned és mindenben, ami él.

Szükséges eszközök:

- a Szentírásból a 104. zsoltár szövege;
- körülbelül kétszer annyi kép, mint ahány diák van az osztályban (a képeken az élővilág szereplői vagy ember alkotta tárgyak szerepeljenek);
- projektor, laptop, hangosítás – vagy okostábla;
- állatos memóriajáték képkártyái;
- nagy (A1) lapok (4-5 db), textilek (takarók, kendők, lepedők), fonalak;
- gyertya, gyufa.

Feltételezzük, hogy a diákok technika doboza elérhető, amiben olló, ragasztó, gyurma is van.

Minden diáknak legyen *hálanaplója*.

Hálanapló – A hálanapló különleges, ha elüt a többi füzet méretétől, formájától. Szép, ha ezt – esetleg egy korábbi technika órán – elkészítik a diákok. Pl. A6-os méretű, cérnával összefűzött oldalak, díszített fedlapokkal. De lehet, hogy egy meglévő füzetet, vagy előkészített füzetet kidíszítenek, fedlapot készítenek hozzá. Ebbe a naplóba rajzolhatják – később írhatják – azt, amiért hálásak az életükben, mindennapjainkban. Szabad erre időt szánni a hétköznapi napokban is. Reggel, egyik óra végén, napköziben stb. Ne legyen kötelező, ugyanakkor szemléletformáló lehet, ha erre újra és újra időt fordíthatnak.

A vezetői csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen egy-két segítőtje, például tanár kollega, szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról. A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelkinap fél napos, körülbelül reggeltől ebédig tart. A programot úgy állítottuk össze, hogy négy 45 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel.

A játékokat játszhatjuk kint is. Alkalmas időjárás esetén mozogjunk a csapattal, használjuk ki a teremtett világ (kültér) gazdagságát!

Előkészület – 20-30 perc

Az osztály nyolcra érkezik. Kezdjük el velük a napot úgy, hogy a termet rendezzük át: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban mondjuk el, hogy ma másmilyen nap lesz, mint szoktuk. Mutassuk be a segítőköt!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört: mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot, hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja. A konkrét kérdés lehet ez: mi volt jó a mai reggelben? A vezető mutasson példát a megszólalásával!

1. blokk: Megérkezés a teremtés témájához – 45 perc



Hangolódás 15 perc



Énekeljük el közösen a Minden mi él... kezdetű dalt!

Ha van gitáros: Minden, mi él

Ha meghallgatni szeretnénk – YouTube

A vezető kirakja a képeket a kör közepére.

Nézzétek, milyen sok képet készítettem elő! Segítsetek csoportosítani őket: melyiket alkothatta a Mennyei Atya és melyiket az ember? Csoportosítás két nagy halmazba.

Ha kész, a teremtett világ képei maradjanak elől, a többi tegyük el.

A mai lelkinapon a teremtéssel fogunk foglalkozni. A világ létrejött, teremtetése az Atya műve. Erről szól az egyik zsoltár a Bibliában: a 104. zsoltár. A zsoltárok nagyon régi imádságok, melyek a Bibliában vannak leírva. Még jóval Jézus születése előtt íródtak. A 104. zsoltár például így kezdődik: *Áldjad, én lelkem, az Urat! Uram, én Istenem, te mindennél nagyobb vagy! ... Kifeszítéd az égboltozatot, mint a sátorponyvát, és az égi vizek fölé építéd hajlékodat. Szekereddé teszed a fellegeket, a szelek szárnyain jársz.*

Nagyon kell figyelniük, hallgatva ezeket a régi szövegeket. Ti például hogy értitek azt, hogy az Isten szekerévé teszi a fellegeket, és a szelek szárnyán jár? (A diákok hozzászólhatnak.)

Ha már a szelekről beszélünk, játsszunk egyet!



Játék 10 perc

Mi vagyunk a szél

Rendezzük egyenlő létszámú csoportokba a diákokat. Álljanak be egy-egy oszlopba egymás mögé. A csapatok leghátsó tagja vesz egy nagy levegőt és 's' hangon elkezd kifújni a levegőjét. Mikor úgy érzi, már kezd fogyni a „szusz”, megfogja az előtte álló csapattársa karját, hogy készüljön, vegyen ő egy nagy levegőt! Mire elfogy az első játékos levegője, elkezd fújni a második játékos az 's' hangot. Így adják tovább a stafétát egymásnak a játékosok. Az a csapat nyer, aki a legtávolabb bírja fújni a „szelet”.

Keltsünk mi is szelet!

Jelenítsük meg a szélvihart közösen, akár egy kórusban: a csapat egy része 'ú' hangon utánozza a szelet, egy rész 's' hangon, egy rész 'f' hangon! A csoportvezető mutatja, mikor melyik rész erősödjön, halkuljon. Jelzésre tapsolhatnak is egyszerre, ilyenkor a mennydörgést imitáljuk. Ujjbegyekkel kopogva esőt is „szíthatalunk”.

Boldog kiesős

Álljunk körbe, és mindenki lefelé néz a kör közepén lévő tárgyra (pl. kereszt, gyertya). Számoljunk 3-ig, 3-ra mindenki felnéz valakinek a szemébe. Akik egymásra néznek leülnek! A játék végére mindenki csendben a helyén ül.



Szentírás 15 perc

Most elolvasom nektek a zsoltárt, szép lassan, hogy legyen időnk megérteni. Üljetek kényelmesen a széken és csukd be a szemed! Figyeld jól, amit hallasz! Próbáld meg kiválasztani, melyik rész, melyik kép tetszik neked a legjobban!

Áldjad, én lelkem, az Urat! ... Fenségbe és ékességbe öltöztél, a fényességet, mint köntöst vetted magadra. Kifeszítéd az égboltozatot, mint a sátorponyvát, és az égi vizek fölé építéd hajlékodat. Szekereddé teszed a fellegeket, a szelek szárnyain jársz. ... Biztos alapra állítottad a földet, hogy meg ne inogjon sohasem. ... A hegyek fölemelkedtek, a völgyek leereszkedtek arra a helyre, ahol alapjukat megvetted. ... A forrásokat a völgyekbe eresztéd, hogy folyjanak a hegyek

között. Belőlük iszik a mező minden vadja, s oltják szomjukat a vadszamarak. Fölöttük tanyáznak az égi madarak, és az ágak közül hallatják hangjukat. ... Fészket raknak rajtuk a verebek, és fölöttük tanyázik a gólya. A magas hegyek a szarvasok, a szirtek a borzok menedéke. Megalkottad a holdat az idő mérésére, a napot, amely tudja, mikor kell lenyugodnia. Sötétséget rendelsz és leszáll az éjszaka: ebben mozognak az erdő vadjai, prédáért ordítanak az oroszláncölykök, s eledelt kérnek maguknak Istentől. Ha felkél a nap, összegyűlnek, nyugalomra térnek tanyájukon. ... Itt a tenger: nagy és tágas, nyüzsgő benne a számtalan hüllő, apró és nagy állat egyaránt, és hajók szelik át. ... Mindezek téled várják, hogy idejében megadd nekik eledelüket. Ha adsz nekik, felszedik, ha megnyitod kezedet, jóllaknak javaiddal. De ha elfordítod arcodat, megrémülnek, ha lélegzetüket megvonod, elenyésznek, és porrá lesznek ismét. Kiárasztod lelkedet, s ők életre kelnek, és megújítod a föld színét. (Zsolt 104, 1-30)

Milyen állatokról, növényekről volt szó a szövegben? Közös gyűjtés, ismétlés szóban. Beszélgezzünk, magyarázzuk a szöveget! Mindenki válasszon egy állatot, növényt, természeti eseményt, ami neki tetszett a szövegben.

2. blokk: Alkotok valamit a teremtett világból – 45 perc



Alkotás 25 perc

Elevenítsük fel újra a szöveget röviden. Nem kell újra felolvasni, talán elég csak egy-egy mondatot. Esetleg felsorolni az állatokat, dolgokat még egyszer.

Mindenkinek osszunk egy lapot. Rajzold le azt a részt a zsoltárból, ami a legjobban megérintett, nagyon tetszett, vagy épp nagyon furcsa. Használd azt az eszközt hozzá, ami a legjobb neked: ceruza, filc, zsírkréta stb.

A rajzolás közben hallgathatunk zenét. Erre a célra a leginkább valami nem szöveges zene lehet alkalmas.

Amikor készen van mindenki, mutassuk meg egymásnak az elkészült rajzokat. A többiek találják ki, hogy mit ábrázol a rajz, hogy melyik részt választotta a rajzoló. Adjanak pozitív visszajelzést egymás alkotásairól, mi tetszik nekik a képen. Közben sorba rendezzük a képeket és újra felolvassuk a zsoltárt, rámutatva, megállva egy pillanatra egy-egy képnél.



Dráma 20 perc

Válassz az élővilágból bármit, ami szívesen lenné most. Ne áruld el! Képzeld el, milyen ez az élőlény: mekkora, hogy néz ki, hogyan mozog, ad-e a hangot, milyen illata van... Legyél te egy szobor, ami ezt az élőlényt ábrázolja. Ne adj hangot, csak a testeddel formáld meg. Próbálj mozdulatlan maradni. Körbe megyek és mindenkit meg fogok érinteni. Amikor téged érintelek meg, tedd élővé a szobrodat: adj hangot, mozduljon meg az élőlényed, hogy kitalálhasuk, ki vagy te. Milyen tulajdonságaid vannak? Mit csinálsz? Mit nem csinálsz? (Akár több segítő is járhat körbe, hogy meggyorsítsuk a folyamatot.)

A játék után felidézhetjük ezt a zsoltár sort: „Kiárasztod lelkedet, s ők életre kelnek...” Zsolt 104,30. Megemlíthetjük, hogy valahogy talán így történhetett, amikor életre kelt a teremtés.

3. blokk: Alkossunk közösen! – 45 perc



Hangolódás 10 perc

Rövidfilm megtekintése a Föld szépségeiről, például: The Beauty Of Earth – YouTube

A film megtekintése után röviden reflektálhatunk a látottakra.



Alkotás 35 perc

Nagy közös alkotás csoportokban. (Valójában most az Atya teremtő munkáját modellezzük, de ehhez, a tisztánlátás kedvéért, magunkra alkalmazva ne használjuk a teremtés szót!)

- egy csoport készítse el az égboltot (A1-es lapra pl. festéssel);
- egy csoport textilekkel, fonalakkal hozzon létre domborzatot (völgyekkel, hegyekkel, patakokkal);
- egy csoport készítsen növényzetet (fákat, virágokat, bokrokat) papírból, gyurmából, fonalból;
- egy csoport pedig alkosson élőlényeket (madarak, halak, szárazföldi állatok) gyurmából.

Alkotás közben hallgathatunk természethangokat. Például innen:

Forest In 4K – The Healing Power Of Nature Sounds | Forest Sounds | Scenic Relaxation Film

A gyorsabban elkészülő csoportok segíthetnek a munkaigényesebb alkotóknak. A részmunkákat egyesítsük egy közös élővilággá.

Álljuk körbe a világunk! Csodáljuk meg a részleteket, fotózzuk le a nagy, közös alkotást. Minden, amit ma megjelenítettünk, megcsodáltunk, megalkottunk, az valójában a Mennyei Atya találmánya, alkotása. Mi magunk is. Gondold végig, milyen volt megrajzolni a vihart, megjeleníteni az állatokat – az egeret, az elefántot, a leviatánt, a majmot, a papagájt... – létrehozni egy hegyet. Ezeknek a valóságát az Atya alkotta meg, ő találta ki.

Nézzük meg jó alaposan a mi kis világunkat, és fogalmazzuk meg: milyen érzés volt nekünk alkotni? Mit látunk, mit veszünk észre? Mi az, ami tetszik? Mi az, ami meglep?

(A szünetben elbonthatjuk közösen az alkotást. Vagy dönthetünk úgy, hogy az ott marad a nap végéig.)

4. blokk: Hálaadás az Atya alkotásaiért – 45 perc



Gyakorlat 5 perc



Nézzük meg kivetítve ezt a képet: teremtes.jpeg

Beszélgjünk meg, hogy mit látunk rajta. Hogyan rajzolta meg valaki más „ugyanazt” a képet, amelyet mi is megrajzoltunk korábban? Mindenki hozzászólhat.



Csend 5 perc

Röviden beszéljünk a csend fontosságáról, és arról, hogy a lelkinapokon majd mindig gyakoroljuk a csendet. Segítsük a csend létrejöttét egy gyertyát gyújtva a kör közepén. Akár a képet is hagyhatjuk a kivetítőn. Ma összesen 1 percet legyünk csendben.



Ima 15 perc

Kezdjük az imát egy keresztvetéssel.

Miért vagy hálás a teremtett világból? Fejezd be ezt a mondatot: „Köszönöm Istenem, hogy megalkottad a ...” Mit? Mit köszönsz? Mindenki elmondhatja.

Ha lehet, zárjuk egy énekkel az imát. Akár ugyanazzal, amivel kezdtük a mai napot.

Kiosztjuk a hálanaplókat. Mindenki rajzolja bele, amiért most hálás.



Játék 10 perc

Állathang kereső

Kiosztok mindenkinek egy kis képet. Ne mutasd meg senkinek! Ami a kártyádon van, annak a hangját utánozd halkán és kezdj el sétálni a teremben. Fülelj, hogy ki lehet a párod! Valaki ugyanazt utánozza, mint te. Keresd meg a párodat!

Ha van idő és kedv, játszhatunk még egy kört.



Zárókör 10 perc

Beszéljünk arról, hogyan tovább? Hogyan tudjuk továbbvinni a lelkinap témáit a következő napokban, hetekben?

Emlékezzünk vissza, mi mindent csináltunk és gondoltunk végig ma. Szedjük össze sorban, felidézve a nap eseményeit.

Körkérdés: Hogy vagy most? Mi volt a legjobb a mai napban?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalomak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

A tervet, javaslatot beszéljük meg közösen és ragasszuk be üzenetként (pl. a hittan füzetbe), hogy a szülők is el tudják olvasni.

Advent idejére:

- Menjete el kirándulni a szüleiddel, testvéreiddel! Üljetek le egy domboldalon, tisztáson, hegycsúcson, és kérjétek meg a szüleiteket, hogy olvassák fel hangosan a 104. zsoltárt.
- Folytasd a „hálanaplót”, minden nap rajzolj egy dolgot a füzetedbe karácsony másnapjáig!

Nagybőjt idejére:

- Húsvét örömeiben ülj le a szüleiddel vagy egy családtagoddal, és olvassátok el a 104. zsoltárt. Van benne egy vers: „Megújítod a föld színét.” Isten mindig mindent megújít. Beszélgetsetek róla, hogy mit is jelent ez a vers?
- Folytasd a „hálanaplót”! Legalább két héten keresztül rajzolj egy képet az utolsó óra után (még jobb: végén) vagy az első óra előtt az előző napra vonatkozóan.

További játék ötletek

Szólánc állatnevekből

Körben állunk, és mindenki választ magának egy állatot (esetleg egy mozdulatot is kitalál, amely jellemző arra az állatra). Az első diák kimondja az állat nevét (és mutatja a mozdulatát). A második ember elmondja az első diák állatának nevét (a mozdulattal), majd elárulja a saját állatát (mozdulattal). A 3. ember az első két állatot ismétli (mozdulattal), majd elárulja a sajátját és így tovább az utolsó – hős – játékosig. (Legfeljebb 15 fő, egy osztály esetén két csoportban érdemes játszani.)

Rabszolgás játék élőlényekkel

Minden játékos választ egy élőlény nevet magának, majd megsúgja a játékvezetőnek, aki az összes nevet felírja egy lapra. Kétszer felolvassa a játékban szereplő neveket, hogy mindenki hallja. Majd elindul a találgatás. Pl. Peti kezdi:

— Matyi, te vagy a zebra?

— Nem, nem én vagyok. – Matyin a sor, hogy kérdezzen – Bori, te vagy a katica?

— Igen, én vagyok.

Bori Matyi „rabszolgája” lesz a játékban, ami azt jelenti, segíthet Matyinak megjegyezni a neveket, súghat neki.

Ha valaki eltalálja Matyi nevét, akkor nyeri el őt, ha az összes megszerzett rabszolgájának a nevét is fel tudja sorolni a kitaláló játékos. (A példában tehát Matyiét és Boriét.) Az nyer, aki az összes játékost rabszolgájává tette.

További zene ötletek



Énekelni:

- Atyám tied vagyok
- Elnémul minden
- Hívlak, Uram
- Ki teremtette ezt a világot
- Minden, mi él
- Pillangó ha lehetnék

Hallgatni:

- Én méginkább HUN
- KAZETTA – Hegyek és tengerek felett
- Dics suli 2015: Nem tart fogva semmi már

2. osztály

Általános leírás

A második évfolyam lelkinapos témája a világ, az élet elrendezettsége, még akkor is, ha vannak benne számunkra érthetetlen dolgok. Az ok-okozati összefüggéseket, a tervezettséget, a logikusnak tűnő működéseket helyezzük a középpontba. Isten mindent tud. S nem ennek ellenére, hanem éppen ezért igazságos és irgalmas is. Az ő terve jelenik meg az életben, ura még az időnek is. Engem is ismer, rólam is tud mindent, már születésem előtt tudta a nevemet: akar engem és megmutatja, amit szeretne – én pedig képes vagyok gondolkodni és megérteni dolgokat. És ugyanígy van ezzel mindenki körülöttem.

Szükséges eszközök:

- Szentírásból a 139. zsoltár 1-17. részt minden résztvevő kapja meg ki nyomtatva;
- labda vagy egy babzsák;
- akadálypályához: babzsákok vagy bóják, zsámoly, szék, fogas, sál (ez utóbbiból fele annyi, mint a diákok száma);
- nagy, natúr csomagolópapírok (minden gyereknek legalább egy darab);
- zsírkréta és/vagy filctollak;
- gyertya, gyufa

A vezető csapat

Az osztályfőnök lesz a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. A 2. blokkban leírt drámajátékhoz jó, ha csoportokra osztjuk az osztályt: például egy 24 fős osztálynál 3 csoportot, egy 30 fős osztálynál 4 csoportot javaslunk. Nagyon jó lenne annyi segítő, hogy minden csoportba jusson egy felnőtt. Lehet tanár kol léga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról. A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki, melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, a példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelkinap fél napos, kb. reggeltől ebédig tart. A programot úgy állítottuk össze, hogy négy 45 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel!

Előkészület – 20-30 perc

Az osztály nyolcra érkezik, kezdjük el velük a napot úgy, hogy a terem rendezük át: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban mondjuk el, hogy ma másmilyen nap lesz, mint szoktuk. Mutassuk be a segítőkét!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört: mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot, hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja. A vezető mutasson példát a megszólalásával!

1. blokk: Név és zsoltár – 45 perc



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el közösen a Ne félj, mert megváltottalak... kezdetű dalt!

Képzeljétek el, hogy a Mennyei Atya, a teremő Isten már születésünk előtt is ismert minket. Tudta, hogy kik lesznek a szüleink, hogyan fogunk kinézni, mi lesz a nevünk. Van, amit már mi is tudunk. Van, amit még megismerhetünk. Mindannyiunknak van keresztnéve. Van, akinek kettő is. Tudja valaki, hogy miért kapta ezt a nevet? (meghallgatjuk egymást)



Játék 10 perc

Alliteráló nevek

Most gondolj a keresztnecedre, ahogyan szereted, ha szólítanak. Pl. Bernadett a nevem, de szeretem, ha Bettinek szólítanak. Találd meg a neved kezdőbetűjét! Pl. az enyém 'B'. Ezzel a betűvel adj egy tulajdonságot magadnak! Pl. 'B', mint becsületes. Akinek dobom a labdát (vagy babzsákot), az mondja hangosan a „beszélő nevét”! Pl. Én vagyok becsületes Betti. Te ki vagy? (Mindenkinek mondhasa el a jelzett keresztnévét. Ötletelhetünk közösen is. A csoportvezetők segítsenek annak, aki elakad.)



Játék 10 perc

Én széke

Körben ülve játsszuk. Egy játékos beáll a kör közepére, így marad egy plusz szék. Aki az üres széktől balra ül, ráüt a székre és azt mondja: „Én széke!” majd ráül. A következő ember is így tesz, akinek a jobbán üres lett a szék.

Azonban minden harmadik játékos a székre ütvé egy másik játékos nevét mondja be a körből: „Peti széke!” kiáltással, akinek el kell foglalnia gyorsan a neki szánt helyet. A kör közepén álló játékos célja, hogy leüljön egy üres székre, amikor valaki nem tud hirtelen nevet mondani, vagy elfelejt átülni stb. (Addig lehet leülni, amíg nem ütöttek rá a székre. Ráütni, és még nem mondani nem ér, az ütéssel együtt kell kimondani a mondatot. A játék mindig az üresen maradt széknél folytatódik. (Az előbbi példában tehát Peti székénél.)



Szentírás 15 perc

A következő részben a 139. zsoltár szövegével fogunk foglalkozni. A zsoltár képszerű leírásokat tartalmaz, ugyanakkor vannak benne olyan elvont fogalmak is, mint a „lét” vagy a „felölteném a hajnal szárnyát”. A feldolgozás során szánhatunk időt azoknak a gondolatoknak az átbeszélésre, amit mi fontosnak tartunk, vagy akár azokra is, amire a gyerekek rákérdeznek. Ugyanakkor nem feltétlenül elvárás, hogy egy ilyen ima szöveg minden szavát és gondolatát értesék a diákok. Gondoljunk arra, hogy pl. a szentmisébe kapcsolódva életünk során folyamatosan tárul fel előttünk egy-egy tudás. A kezdeti értetlenséget akár évek során váltja fel a ráérvés, majd megértés. A Miatyánk szavait is megtanulják a legkisebbek, anélkül, hogy azonnal a megértést várnánk el tőlük. Fontos, hogy a 139. zsoltárhoz hasonló képszerű szöveg lehetőséget biztosít számunkra a megértésen túl, vagy inkább a megértés előtt másfajta megközelítésekre is.

Emlékezzetek, hogy a tavalyi lelkinapon egy zsoltárral foglalkoztunk? Ma újra egy ilyen nagyon régi imádságot választottunk a lelkinap vezérfonalául. Felolvassom nektek a 139. zsoltár első részét a Szentírásból. Ti is olvassátok velem magatokban! Utána felolvassuk körbe adva a szót mondatonként.

Uram, te megvizsgáltál és ismeresz engem, tudod, ha leülök és ha fölkelek. Messziről ismered gondolataimat, szemmel tartod akár járok-kelek, akár pihenek. Előre ismered minden utamat. Még nyelvemen sincs a szó, és te már érted egészen, Uram. Minden oldalról körülveszel engem, és fölöttem tartod kezedet. Oly nagy, oly csodálatos nekem ez a tudás: ésszel föl sem érhetem! Hová mehetnék lelked elől, hová bújhatnék színed elől? Ha fölmennék az ég magasába, te ott vagy, ha alászálnék az alvilágba, jelen vagy. Ha felölteném a hajnal szárnyát, s a tenger szélső határára szöknék, ott is a te kezéd vezetne, és jobbod tartana engem. Mondhatnám: »Borítson be a sötétség, s váljon éjszakává köröttem a fény«, de neked nem sötét a sötétség, s az éj mint a nappal, oly világos előtted. Fény és sötétség közt neked nincs különbség. Hiszen te formáltad bensőm, s anyám méhében te szőtted a testem. Dicsőítlek téged, mert olyan csodálatosan alkottál, és tudom jól, milyen

csodálatos minden műved! Létem nem volt titokban előtted, amikor a föld ölen rejtve formálódtam. Még alakot sem nyertek tagjaim és szemed már látott engem. Könyvedben már minden fel volt jegyezve rólam: napjaim már eltervezted, mielőtt egy is eltelt volna belőlük. Milyen tiszteletreméltók előttem gondolataid, Istenem, milyen hatalmas a számuk! Megszámolnám őket, de számosabbak a homokszemeknél, s ha végükre is érnék, még mindig csak nálad tartanék. (Zsolt 139, 1-18.)

Néhány mondatban a diákok elmondhatják, hogy mi volt számukra érdekes, izgalmas ebben a zsoltárban.

2. blokk: Egy istenadta nap – 45 perc



Gyakorlat 10 perc

Uram, te megvizsgáltál és ismersz engem, tudod, ha leülök és ha fölkelek. Mésziről ismered gondolataimat... Könyvedben már minden fel volt jegyezve rólam: napjaim már eltervezted, mielőtt egy is eltelt volna belőlük. (Zsolt 139, 1-2, 16)

Idézz fel az életedből egy napot, amikor úgy érezted, hogy ezt a napot az Isten adta neked. Ő akarta, hogy minden olyan legyen, amilyen lett.

Csukd be a szemed, és képzelj magad elé ezt a napot. Mi történt aznap? Milyen kedved volt? Hogy érezted magad? Mit csináltál? Ki volt veled? Ő(k) hogyan volt(ak) ott? Milyen hangok voltak körülötted akkor? Milyen illatok-ra/szagokra emlékszel? Volt valamilyen íz a szádban aznap, ami emlékezetes?



Dráma 35 perc

Kb. 5-8 fős csoportokra osztjuk a nagy csoportot. Minden kiscsoporthoz csatlakozzon egy felnőtt. Válasszon minden kiscsoport egy napot az életükből, ami mindegyiküknek tetszik (pl. ha többeknek a születésnapja jutott eszébe, akkor legyen a születésnap a téma). Készítsenek egy „fényképet” a nap legkifejezőbb pillanatáról. A kiscsoport tagjai lesznek a szereplők/tárgyak/fontos dolgok a képen. (15 perc)

A kimerevített pillanatot mutassa be az egyik kiscsoport a többieknek! Még ne árulják el, hogy mit ábrázol az élőkép! A diákok találjanak mondatokat, amelyeket ebben a képben a szerepükből mondani tudnak. A csoportvezető segítse őket ebben. (Lehet, hogy arra lesz szükség, hogy a csoportvezető fogalmazza meg ezeket a mondatokat. Nem baj, alkalmazkodjunk a csoport

képességeihez.) Ha elfogytak a vélt gondolatok, mesélje el a kiscsoport, hogy mit jelenítettek meg. (20 perc)

Minden kiscsoport sorban mutassa be az állóképét.

3. blokk: Bizalom a Gondviselésben – 45 perc



Gyakorlat 20 perc

Előre ismered minden utamat. ... Minden oldalról körülveszel engem, és fölöttem tartod kezedet. (Zsolt 139, 3, 5)

Vakvezető gyakorlat párban (akár kinti) akadálypályán.

Készítsünk elő egy rövid, 15-20 méteres útvonalat, amin 2-3 akadály is előfordul. Pl. bolyákkal, babzsákkal kirakott ösvény, amin van egy zsámoly, később egy székhöz, esetleg egy állófogas. Párokban haladjanak végig a diákok a pályán úgy, hogy az egyik tagnak be van kötve a szeme. A látó társa úgy vezesse őt, hogy egy lépéssel előtte jár, és az egyik könyökébe kapaszkodik a rábízott „vak”. A zsámolyra, székre le is ülhet a nem látó, megtapogathatja a fogast, hogy legyen élménye az akadályokról. Miután minden „vakot” végigkísértek az úton, a párok cserélnek. A korábban nem látók lesznek a vezetők. Ekkor azonban változtassunk picit az ösvényen! Másfelé kanyarodjon, cseréljük meg az akadályok sorrendjét stb. Legyen kihívás a korábban vezetők számára is az út.

Reflexiók kör: Milyen volt „vaknak” lenni? Milyen vezetőnek lenni? Mi volt nehéz? Melyik jobb helyzet neked és miért?



Csend 10 perc

Üljük körbe az akadálypályát. Tegyük le középre egy gyertyát. Mondjuk ezeket a szavakat a diákoknak, vagy hasonlókat, melyek belőlünk fakadnak:

Az előbbi játékban megtapasztaltam, hogy milyen az, amikor nem tudok valamit: nem látom, ami körülöttem van. És megérezhettem, hogy milyen az, amikor támaszkodhatunk valakire, aki sokkal jobban tud, jobban lát mindent, mint én. Hogy valaki segít, valaki fogja a kezem, valaki irányít, támogat, vezet. Ugyanígy bízhatjuk magunkat az Atyaistenre is. Ő mindent tud, és közben szeretettel fordul felém, megfogja a kezemet, segít, irányít, célba visz. Emellett olyan is ő, mint ez a gyertya, amely fényével megvilágítja az utat, de nem vakít el. Segít odatalálnom ahhoz, amihez szeretném.

Most pedig 2 perc csendben figyeljünk erre az Atyára, hogy megszólíthasson a csendben, ebben a figyelemben.



Ima 15 perc

A csend végén vessünk keresztet, és kezdjünk el közösen imádkozni. Mindenki válaszolja meg azt a kérdést, hogy Én milyennek látom az Atyát? Mit tudok róla? Miért adok hálát neki, miért dicsérem (meg) őt?

Fejezd be a mondatot: „Dicsérlek Istenem, mert...”

A csoportvezetők szükség szerint mutassanak példát a mondatok megfogalmazásával.

Az ima végén énekelhetünk egyet, akár azt a dalt, amivel az alkalmat kezdtük. Vagy meghallgatjuk ezt az éneket: Dics-Suli 2024 – Az Úr Mindent Kézben Tart | ÉLŐ – YouTube



4. blokk – Isten alkotása bennem, benned – 45 perc



Alkotás 30 perc

Dicsőítlek téged, mert olyan csodálatosan alkottál... (Zsolt 139, 14)

Rajzoljuk körbe egymást egy-egy nagy lapon! Rajzold meg és színezd ki, díszítsd ki magadat! Bármivel kiegészítheted a képet. Majd járj körbe és nézd meg a többiek rajzát/portróját is! Milyennek látjuk a másikat? Mi jó benne? Írjunk oda egy-egy szót a többiek lapjára! Emlékezz a beszélő nevekre is!

Minden oldalról körülveszel engem, és fölöttem tartod kezedet. (Zsolt 139, 5)

A saját magadról készült rajzot egészítsd ki valamivel: alkossd meg ezt a mondatot egy képben! Talán egy másik dimenzióba kell lépned. Talán más eszközöket kell használnod: akár gyurmát vagy egy másik papírt.

Ha az idő és a körülmények megengedik, ezt a gyakorlatot úgy is megvalósíthatjuk, hogy kivisszük a korábban elkészült rajzokat, és valahogy a természetben helyezzük el azokat egy kifejező helyen: a rajz és az elhelyezés által alkotva egy-egy installációt.



Zárókör 15 perc

Beszéljünk arról, hogyan tovább? Hogyan tudjuk felidézni, élni a lelkinap témáit a következő napokban, hetekben?

Rövid csendben gondoljuk át, mivel foglalkoztunk ma. A csoportvezető összefoglalhatja, mi történt a fél nap során. Milyen új tulajdonságokat ismertünk meg egymásról. Felidézhetjük, melyik zsoltár részletét ismertük meg közelebbről ma.

Minden diák mondjon egy-két mondatot, amivel elbúcsúzik a mai naptól.

Hogyan tovább?

A tervet, javaslatot beszéljük meg közösen és ragasszuk be (hittan füzetbe?), hogy később is el tudják olvasni.

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Mit szeretnénk jobban érteni a teremtet világból? Mit tehetünk, hogy jobban ismerjük, értsük? Jelöljünk ki témákat és csapatokat, akik együtt gondolkodnak ezen!

Családi feladat: kérd meg a szüleidet, hogy meséljék el neked, hogy miért ezt a nevet választották neked.

Kérd meg, hogy meséljék el neked, hogy milyen volt, amikor még nem születél meg, de már vártak téged.

Advent idejére:

- Tegyé! a héten úgy jót egy osztálytársaddal, hogy nem derül ki, hogy te voltál! Hogyan lehetsz te angyal? Beszéljünk meg néhány példát!

Nagybőjt idejére:

- A héten csak olyat kérj szüleidtől, amire igazán szükség van és te nem tudod önállóan megtenni. Mi az, amit te is meg tudsz tenni?

További zene ötletek

Énekelni:

- Anyád méhétől fogva
- Jézus, Te vagy minden álmom
- Megszülettem

Hallgatni:

- Dics-Suli 2024 – Az Úr Mindent Kézben Tart | ÉLŐ – YouTube
- Áldjon meg téged az Úr – Új Forrás (Official Album Version) – YouTube
- Hála legyen DAX: Isten tenyerén teljes CD (1994)



3. osztály

Általános leírás

Isten jót tesz. Minket is jó cselekedetekre hív.

Isten nem csak igaz, hanem jó is. Alapvető hozzáállása, hogy cselekszik, tevékeny, aktív. Minket is arra hív, hogy ne tétlenül éljük az életünket hanem cselekedve. Az ő tevékenységének háttérében pedig szándék áll – szeretné, akarja, hogy a világunk és mi is valamilyenre formálódjunk. Az ő cselekedetei mindig a jóra irányulnak. Minket is arra hív, hogy tetteinket tegyük mérlegre, és azokat erősítsük, amelyek a jóra irányulnak.

Szükséges eszközök:

Szentírás – az irgalmas samaritánus rész legyen elérhető minden résztvevő számára;

- gyertya, gyufa;
- projektor, laptop, hangosítás;
- színes sálak, kellékek a szereplőknek a drámajátékhoz (pl. kalap, bot, fásli);
- fejenként egy A4-es rajzlap, alkotáshoz eszközök: színes ceruzák, zsír- vagy pasztellkréta, filctollak, festékek stb;
- a 2. blokkban annyi helyszín, ahány csoportra osztjuk az osztályt.

A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítőtje! A 2. blokkban leírt drámajátékhoz jó, ha csoportokra osztjuk az osztályt: például egy 24 fős osztálynál 3 csoportot, egy 30 fős osztálynál 4 csoportot javaslunk. Nagyon jó lenne annyi segítő, hogy minden csoportba jusson egy felnőtt. Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, a példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelkinap fél napos, reggeltől ebédig tart. A programot úgy állítottuk össze, hogy négy 45 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel!

Előkészület – 20-30 perc

Az osztály nyolcra érkezik, kezdjük el velük a napot úgy, hogy a termet rendezzük át: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban mondjuk el, hogy ma másmilyen nap lesz, mint szoktuk. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört: mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot, hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja? A vezető mutasson példát a megszólalásával!

1. blokk: Megérkezés az irgalmas szamaritánushoz – 45 perc



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el közösen az *Ízleld és lásd* kezdetű dalt!

Most az éneklés után arra kérlek, hogy csukd be a szemed és idézz fel egy olyan eseményt, amikor veled jót tettek. Téged segítettek, segített valaki. Vagy akár megvédtek téged. Gondold végig: hogyan történt? Milyen volt? Meséld róla! Nem kell mindenkinek megszólalnia, de aki szeretné, szívesen elmesélheti.



Szentírás 25 perc

Az irgalmas szamaritánus – osszuk ki a szöveget a diákoknak is!

Felolvasom a történetet a Bibliából. Utána közösen is elolvassuk, szakaszonként egy-egy felolvasó segítségével.

Ekkor fölállt egy törvénytudó, hogy próbára tegye, és így szólt: „Mester! Mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet?” Ő ezt válaszolta neki: „Mi van írva a törvényben? Hogyan olvasod?” Az így felelt: „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből és teljes lelkedből, minden erődből és egész elmédből; felebarátodat pedig mint önmagadat”. Erre ő így szólt: „Helyesen feleltél! Tedd ezt, és élni fogsz.” De az igazolni akarta magát, ezért megkérdezte Jézust: „De ki az én felebarátom?” Jézus akkor így kezdett beszélni: „Egy ember Jeruzsálemből Jerikóba ment, és rablók kezébe került. Azok kifosztották, véresre verték, majd félholtan otthagyták és eltávoztak. Történetesen egy pap ment azon az úton lefelé; látta, de továbbment.

Hasonlóképpen egy levita is, amikor ahhoz a helyhez ért és látta őt, elment mellette. Arra ment egy szamaritánus is. Amikor odaért hozzá és meglátta, megesett rajta a szíve. Odalépett hozzá, olajat és bort öntött a sebeire, és bekötözte; azután föltette teherhordó állatára, elvitte egy fogadóba és ápolta. Másnap elővett két dénárt, odaadta a fogadosnak, és ezt mondta: 'Viseld gondját neki, és ha többet költenél, amikor visszatérek, megadom neked.' Mit gondolsz, e három közül melyik lett a felebarátja annak, aki a rablók kezébe került?" Az így felelt: „Az, aki irgalmasságot cselekedett vele.” Jézus erre azt mondta neki: „Menj, és te is hasonlóképpen cselekedjél!” (Lk 10, 25-37)

Mit hallottunk ebben a történetben? Van olyan rész, amit nem értettél? Mi volt a mondanivalója? Mi tűnt fel neked? Mi tetszett neked benne? Milyen az a Jézus, aki ezt a történetet meséli? Beszéljessünk!

Vetítsük ki ezt a képet:



Beszéljessünk együtt erről a képről, mely néhány évvel ezelőtt Az Irgalmasság Évének logója volt. Kérdezzük meg a diákokat, hogy mit látnak a képen? Válaszaikat építsük be a mondandónkba, emeljük ki, mutassuk meg a kivetítőn. Ha ők nem hozzák ezeket a szavakat tegyük meg mi: Jézus, Jó Pásztor, vállára vesz, irgalmas, szem, kereszt. Összefoglalva: Jézus a jó pásztor, de egyben az irgalmas szamaritánus is, aki vállára veszi az emberiséget és egyben az út szélén fekvő megvert kereskedőt is. Ha a csoportot alkalmasnak tartjuk rá, megnézhetjük közösen ezt a rövid bemutatót is: Irgalmasság éve – A logó magyarázata – [Szalim]



Játék 10 perc

Gólya viszi a fiát

Tanítsuk meg a diákoknak a gólya viszi a fiát játékot. Szólítsunk két erős fiút: kapaszkodjanak össze, ahogy ebben a játékban kell. Keressünk egy könnyű fiút vagy lányt, és kérjük meg, hogy üljön fel a kezekre. Kérjük meg, hogy támaszkodjon a nyakukra. Érezzék meg, hogy ez a ráhagyatkozás mennyire segít a hordozottnak és a hordozóknak is. Próbálja ki más is a játékot! Harmadikra próbálkozhatunk azzal is, hogy gyengébb diákok hordozzanak valakit.

2. blokk: Ki és hol vagyok ebben a történetben? – 45 perc



Dráma 45 perc

10 perc Az osztályt osszuk körülbelül nyolcfős csoportokra. Minden csoportnak legyen egy felnőtt vezetője. A csoportok külön helyszíneken dolgozzanak.

25 perc Játsszuk el az irgalmas szamaritánus történetét!

Első lépésben a diákokkal együtt beszélgetve, rendezzük be a helyszínt. Merre megy az út, hol bújnak el a rablók, milyen a növényzet? Este van vagy nappal?

Második lépésben gyűjtsük össze, hogy kik szerepelnek a történetben (rablók, fogadós, kereskedő, levita, pap, szamaritánus), majd keressük meg, hogy ki, ki vagy mi (fa, útszéli kő, az egyik teherhordó szamár stb.) lesz a történetben. Lehetőség szerint mindenki maga válasszon szerepet. Néhány sállal, ruhadarabbal, kellékekkel segítsük a szerepek felvételét. Milyen érzéseid, milyen gondolataid vannak a szerepedben? Mit teszel/nem teszel?

Harmadik lépésben engedjük a szereplőket belépni a történetbe. Engedjük, hogy a történet magától életre keljen. Figyeljünk rá, hogy maradjunk a lényegnél, miközben kellően fantáziadús a játék. Apró szavakkal, mozdulatokkal, irányítsuk a játékot.

Amikor izgalmas dolog történik, akár meg is állíthatjuk – kimerevítjük – a történetet. Pár mondatban kihangosítjuk az érzéseket, gondolatokat. Aztán engedjük tovább folyni a játékot.

Végül, amikor a történet véget ér, zárjuk le egy mondattal.

A szereplőktől kérjük el a jelmezüket, és engedjük őket visszaváltozni diákokká.

10 perc reflexiós kör: Milyen volt a szerepben lenni? Milyennek láttam a többi szereplőt?

3. blokk – Mit mond nekem az Isten a csendben? – 45 perc



Megosztás 10 perc

Újra közösen vagyunk a teremben.

Az egyes csoportok számoljanak be a többieknek, hogy milyen volt megjeleníteni a történetet, náluk mi vált fontossá, mi volt szép, izgalmas, vicces? A csoportvezetők is egészítsék ki az elhangzottakat.



Csend 10 perc

Folytassuk az éves csendgyakorlatunkat, amelyben már 3 percnél tartunk. Helyezzünk el egy gyertyát a terem közepén, ültessük körbe a diákokat. Akár megpróbálhatjuk a földre ültetni őket nagyjából törökülésben. Ilyesmi szavakkal vezessük be a csöndet.

Kérlek, hogy próbálj meg nyugodtan, csendben ülni. Ha lehet, csukd be a szemedet. Ha ez most nehéz lenne neked, akkor nézheted a gyertya lángját itt a kör közepén. Próbálj meg visszatérni az előző játékhoz: ezt a történetet Jézus találta ki, és elmesélte az ismerőseinek. Próbáld magad oda képzelni Jézus mellé, azok közé, akik most éppen ezt a történetet hallgatják tőle. Maradj ott mellette, és figyelj rá: mit mond?



Ima 15 perc

Most a csend után feltehetem magamnak a kérdést: Mikor vagyok irgalmas szamaritánus az én életemben? Amikor megállok valaki mellett, aki segítségre szorul: anyukám, testvérem, osztálytársam, tanítóm. Mikor vagyok a történetbeli pap vagy levita? Amikor észre sem veszem, hogy valaki örülne, ha rá figyelnék, amikor elmegyek mellette.

Hálát adok Atyám, azokért, akik figyelnek rám, akik segítenek. Kérlek, áldd meg a jótevőimet! És arra is kérlek, hogy legközelebb én is tudjam a jót tenni! Észrevegyem, hogy hol, kinek van rám szüksége! Észrevegyem, hogy ma kinek tehetnék jót!

Ma milyen jót tett velem az Atya? Mit köszönök neki? Fejezd be a mondatot: „Atyám, köszönöm, hogy ma segítettél abban, hogy...”



Játék – 10 perc

Pokrócos ringató

Egy pokrócot helyezzük le a földre, és valaki, aki szeretne feküdjön rá. Ahányan odaférnek köré, fogják meg a pokróc szélét (elegendő csak a fekvő ember két oldalán), és lassan emeljék fel, majd kezdjék el óvatosan hintáztatni. Hintáztassák meg őt úgy, hogy az neki jó legyen. Legyen néhány felnőtt is a pokrócot tartók között.

Jöhet egy következő jelentkező. Vadulás helyett gyengéd hintáztatás legyen.

Amikor már mindenki volt, aki szeretett volna lenni, lehet egy rövid megosztás az élményekről.

4. blokk – Az Atya jósága – 45 perc



Film 10 perc

Nézzük meg a következő videót:

Life Vest Inside – Kindness Boomerang – „One Day”

Röviden összegezzük közösen, hogy mit láttunk, miről szólt a film. Mit üzen a számodra?



Alkotás 15 perc

Osszunk mindenkinek rajzlapot és a technika doboz segítségével, szabad eszközhasználattal alkothassanak.

Képzeld el, hogy készül egy könyv, ami az Atya jóságáról szól! Tele van jócselekedetekkel, amelyek a természetben történtek, az élőlények, az emberek között. Földön, vízen, égen, csillagok között, bárhol. Akár irgalmas samaritánusként, erős számárként, nagyszívű fogadósként, kedves virágárusként, stb.

Alkosd meg ennek a könyvnek a címlapját! A könyv címe: Az Atya jó.

Közben meghallgathatjuk a *Sufficient For Today* | *Kegyelmed elég* | *FOURisFive* | *Live Acoustic*dalt, vagy más alkalmas éneket, zenét.



Játék 10 perc

Kenyérpirító, turmix, mikró

A játékosok körben állnak, arccal a kör közepe felé. Kiválasztunk egy játékost, aki beáll a kör közepére. Egyszer csak rámutat valamelyik játékosra, és bemondja a következő tárgyak egyikét: kenyérpirító, turmix(gép), mikro(hullámú sütő).

Ha a *kenyérpirítót* mondja, a játékos két szomszédja a játékos felé fordul, és megfogják egymás kezét úgy, hogy közrefogják, a kiválasztott játékos pedig helyben ugrál (ő jelképezi a kenyérpirítóban a kenyeret).

Turmix esetén a kiválasztott játékos egy-egy kézfejét a két szomszédja feje fölé rakja, miközben azok elkezdene helyben forogni (ők a turmixgép két lapátja).

Mikró esetén a kiválasztott játékos és a két szomszédja egyszerre hajlítják a kezüket a vállukhoz, majd leengedik derékszögbe, derékmagasságig egy „pling” hang kíséretében (ezzel jelezve, hogy lejárt a mikró, és kinyílt az ajtaja).

Aki elrontja a figurát, vagy legutoljára reagál, az helyet cserél a középen állóval.

A játékot tetszőleges figurákkal lehet bővíteni, és így nehezíteni.

Például *Elefánt*: a két szomszéd egy-egy nagy fület mutat karjaikkal a középső fejtől, a derekáig széttárva, a középső pedig egyik kezével az orrát fogja meg, másik kezét pedig keresztülfonja az orrát fogó karján, így formázva az ormányt.



Záró kör – 10 perc

Beszéljünk arról, hogyan tovább? Hogyan tudjuk továbbvinni a lelkinap témáit a következő napokban, hetekben?

Körben ülünk. Mindenki mondhat egy-két mondatot, ami a mai napból emlékezetes számára. Aki a legbátrabb, ő kezdheti, majd körben haladunk.

Hogyan tovább?

A tervet, javaslatot beszéljük meg közösen és írjuk be (a hittan füzetbe?), hogy később is el tudják olvasni.

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Milyen jól tehetnénk másokért? Milyen jól tehetnénk a következő héten a környezetünkben? Akár egyénileg, akár mint osztályközösség.

Advent idején:

- Figyelj egy társadra a sportban/játékban! Passzolj!
- Engedj előre valakit ebédnél!

Nagybőjt idején:

- Tégy szívességet a szüleidnek, és/vagy ha megkérnek valamire vonakodás (megjegyzés) nélkül tedd meg!

További zene ötletek

Énekelni:

- Tégy jót (innen a 16. o.)
- Éneklek a Te jóságodat

Hallgatni:

- Szélrózsa Band – Áldás leszel (11. Szélrózsa Országos Evangélikus Ifjúsági Találkozó)
- Sufficient For Today | Kegyelmed elég | FOURisFive | Live Acoustic



4. osztály

Általános leírás

Isten képmásai vagyunk. Az ő szépségét egymásban is meglátjuk.

Isten nem csak igaz és jó, hanem szép is. Van benne valami, ami cselekedetek nélkül is értékes: szép. Nekünk is tetszik. Az ő szépsége megjelenik a világban is. Mi emberek, mindannyian az ő képmásai vagyunk: szépek. Isten szépségét a teremtett világban is megtaláljuk, bármerre nézünk. És mi is arra vagyunk hívva, hogy alkossunk, azaz szép dolgokat hozzunk létre.

Szükséges eszközök:

- szentírás – a jelölt részt kapja meg mindenki kinyomtatva;
- laptop, hangosítás (a dalok linkjeinek kikeresése, az ikon megkeresése, a vers másolása egy üres dokumentumba);
- egy nagyobb tükör, olyan magasságban, hogy mindenki meg tudja majd nézni benne az arcát;
- fejenként egy A4-es rajzlap, ceruzák;
- egy halványan előrajzolt arcforma (Mennyei Atya ikon) egy fehér kartonon, olló;
- gyertya, gyufa.

A vezető csapat

Az osztályfőnök lesz a lelkinap vezetője. Legyen egy-két segítőtje! Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról (ha nem ugyanakkor van a többi osztályban is a lelkinap).

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelkinap fél napos, kb. reggeltől ebédig tart. A programot úgy állítottuk össze, hogy négy 45 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel!

Előkészület – 20-30 perc

Az osztály nyolcra érkezik, kezdjük el velük a napot úgy, hogy a termet rendezük át: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban mondjuk el, hogy ma másmilyen nap lesz, mint szoktuk. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört: mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot, hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja. A vezető mutasson példát a megszólalásával!

1. blokk: Isten képmásának szemlélése – 45 perc



Hangolódás 10 perc

Énekeljük el közösen a Csoda, csoda, csodaszép kezdetű dalt! (szükség esetén: durkonyv.hu)



Szentírás 15 perc

Olvassa fel valaki a Szentírásból a következő részt! Aztán még valaki még egyszer ugyanazt (esetleg egy fiú és egy lány).

Majd azt mondta Isten: „Alkossunk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra, hogy uralkodjék a tenger halain, az ég madarain, az állatokon és az egész földön, s minden csúszómászón, amely mozog a földön!” Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére; Isten képére teremtette őt, férfinak és nőnek teremtette őket. Isten megáldotta őket, és azt mondta nekik Isten: „Szaporodjatok, sokasodjatok, töltsétek be a földet! Hajtsátok azt uralmatok alá, és uralkodjatok a tenger halain, az ég madarain, és minden állaton, amely mozog a földön!” (Ter 1, 26-28)

Beszélgessünk a szentírási szakaszcól. Kérdezzük meg a diákokat, hogy mit értenek, mit nem értenek a szövegből.

A szentírás magyarázatok egyetértenek abban, hogy a Biblia alapvető kijelentése, – hogy Isten teremtett mindent –, érvényes, függetlenül attól, amit a tudományok a világ keletkezésének hogyanjáról felfedeztek. Ugyanakkor az első tereméstörténetet (Ter 1,1 – 2,3) mégis legtöbbször szimbolikus leírásnak fogadják el. Beszélhetünk minderről a diákoknak is. Domborítsuk ki, hogy az ember teremtése a többi élőlény után történt, és hogy ő nincs egy életterhez – víz, levegő, szárazföld – kötve, ezt jelzi az állatok felsorolása. Uralkodni rajtuk nem

jelenthet erőszakosságot, hanem éppen hogy felelősséget. A rész egyértelműen mutatja férfi és nő egyenrangúságát is. De a mi szempontunkból a mai napon a legfontosabb, és erre fókuszálunk: Isten az embert a maga képére teremtette.



Gyakorlat 10 perc

Üljetek le párban egymással szemben (lehetőleg ne a baráttal, barátnővel)! Nézzétek egymást néhány másodpercig! Milyennek látod a másikat? Mit veszel észre rajta (észlelés), ami szép? Mit gondolsz, miben hasonlít ő az Istenre? Ha mindannyian Isten képmására lettünk teremtve, ő miben? Mondd el neki!



Játék 10 perc

Tükör és tükörkép

Most valaki mással állj párba. Egyikőtök lesz a tükör, a másik a tükörbenéző. Lassan kezdjen el mozogni a tükörbenéző, a tükörkép pedig igyekezzen pontosan lekövetni a mozgást. A tükörbenéző megnézheti „magát” közelről, grimaszolhat. Aztán csere.

2. blokk – Isten képmásának megalkotása – 45 perc



Alkotás 20 perc

Halk háttérzene mellett mindenki nézze meg magát a tükörben. Majd rajzolja le a saját portréját egy lapra. Ha szükséges, nézze meg újra magát a tükörben, alkotás közben.

Nem fontos, hogy élethű, fotószerű portré készüljön. Sokkal inkább az, hogy valamit fogjon meg a kép az alkotó személyiségéből. Lehet ez nyugodtan akár csak egy narancssárga folt a papíron. Engedjük el az elvárásainkat!

Amikor valaki készen van, időzzön el egy kicsit a saját portréjánál. Fogalmazzon meg 3 dolgot, amiben ő hasonlít az Istenre, amit Isten őbenne a saját hasonlatosságára teremtett. Folytatva az előbbi példát, ha a képen csak egy narancssárga folt szerepel, segítsük megtalálni és kiválasztani a megfelelő szavakat: élénk, vidám, határozott. (Ehhez esetleg adjunk ötleteket külső-belső tulajdonságot jelölő szavakra. Legyenek példák, amik közül választhatnak.) Ezeket a szavakat egy nagy körben osszuk meg, és szükség szerint szelektálva írjuk fel a táblára, vagy egy nagyobb csomagolópapírra, vagy kisebb papírokra, melyeket a kör közepén a padlóra helyezünk.

Tegyük ki a képeket, csodáljuk meg egymásét!

Nézzünk rá együtt az összegyűlt szavakra: gondoltuk volna, hogy ennyi mindenben hasonlítottunk a Teremtő Istenre?



Alkotás 25 perc

Olvassuk el az alábbi verset. Először egy valaki, aztán közösen az osztály.

Bertóti Johanna: lista

ruhából sárga felsőt,
könyvből vicces kifestőt,
édességből csokoládét,
plüssjátékok közül Tádét,
gyümölcsből mandarint,
hangszerből mandolint,
madárdalból hajnalit,
ölelésből angyalit.

Beszélgezzünk közösen arról, hogy miről szól a vers! Jussunk el a beszélgetésben odáig, hogy szólhat arról, hogy a szerző mit kedvel vagy éppen mit nem. Mire vágyhat? Esetleg mit kér karácsonyra. Nem tudjuk. Mindenesetre a vágyainkban, választásainkban is tükröződhet Isten. Valószínűleg ő is szereti azt, ami nekünk kedves.

Nézzük meg azt is, hogy hogy épül fel: sorpárok azonos szótagszámmal és rímmel. (Ha az osztályt felkészültnek tartjuk, megállapíthatjuk, hogy 6-8 szótagos sorok vannak a versben.)

Fókuszáljunk arra az értelmezésre, hogy a versben miből mit kedvel a szerző! Írjuk tovább a verset, mégpedig úgy, hogy mindenki írjon hozzá még néhány sort. A sorokat papíron írja le mindenki. Amikor mindenki elkészült, olvassuk fel egyesével, a kivetítőn pedig gépeljük be folyamatosan a vers végére. Amint elkészült a versünk, olvassuk fel közösen „kántálva” az osztály listáját.

Nyissunk beszélgetést arról, hogy mindenki másmilyen, mindenkinek más tetszik, mindenki mást kedvel. Szóljunk hozzá: te konkrétan melyik sorral tudsz nagyon egyetérteni? Melyikkel nem? Esetleg személyessé is tehetjük: milyen furcsa, hogy Fruzsi levesből a brokkolit szereti legjobban, Feri pedig sportból a jégkorongot!

3. blokk: Mennyei Atya álarc – 45 perc



Alkotás 5 + 15 perc

A következő alkotáshoz inspirációként, használhatjuk ezt az ikont. Vetítsük ki, és az egyik vezető meséljen róla, hogy mit látunk a képen: a Szentháromságot, akik közül most a teremő Atyára figyeljünk. Beszéljünk arról, hogy biztosan nem ilyen ő – hiszen nem egy ember, Jézussal ellentétben, mint ahogy a Szentlélek sem egy galamb, mégis ezek a képek sokat elmondanak róluk.



Osszuk az osztályt körülbelül nyolcfős csoportokra!

Minden csoportban készítsünk közösen egy Mennyei Atya-álarcot! Karton erősítsük meg a fontos vonalakat, fessük/színezzük ki, vágjunk lyukat a szeme helyén, hogy az arcunk elé helyezve kilássunk rajta! (Ha lehetséges, egy-egy lépést, tevékenységet más-más gyerek végezze.)

Amikor már majdnem elkészült az álarc, beszélgessünk róla, hogy miben hasonlítunk Istenre? Segítsük a gyűjtést ötletekkel: jóságában, kreativitásában, humorában, irgalmában. Melyik mit jelent, mit jelenthet még?



Dráma 15 perc

A következő dramatikus gyakorlathoz fontos megteremteni a csendet és figyelmet. Álljunk körbe. A csoportvezető legyen az első, aki bemutatja a gyakorlatot. Használjuk a Atya-álarcot! Vegye fel valaki, és lassan körbe fordulva hordozza végig a tekintetét a többiekén, nézze őket Isten szemén keresztül. A többiek pedig nézzék őt, mint valakit, akit a Teremtő Atya a saját képére alkotott. Tegyen ugyanígy mindenki. Pl. „Látlak téged Niki, akinek huncutul csillog a szeme. Látlak Ákos, akinek írtó gyors a lába. Látlak Jocó, akinek nagy szíve van.”

Amikor mindenki sorra került, tegyük le az álarcot a kör közepén, és beszélgessünk róla, hogy hogyan viselkedik Isten? Hogyan lát Ő minket?



Megosztás 10 perc

Térjünk vissza a többi csoporthoz, és mutassuk meg az álarcot, amit készítettünk, és meséljük el pár szóban, hogy nekünk milyen volt részt venni ebben az alkotásban és drámajátékban.

4. blokk: – Atyával a csendben – 45 perc



Csend 10 perc

Teremtsünk helyet és alkalmat a csend gyakorlatunknak. A negyedik évfolyamon már 4 perc csenddel próbálkozunk. Gyűjtsunk gyertyát a kör közepén. Mondjuk el a diákoknak, hogy nem könnyű 4 percig csendben lenni. Sok gondolat fog előjönni bennünk, próbáljuk meg azokat elengedni. Fontos, hogy a mozgolódásunkat, fészkelődésünket is próbáljuk minimalizálni, és engedjük, hogy az történjen ebben a csendben, ami történni fog. Ne akarjuk irányítani a történéseket.



Ima 20 perc



Énekeljük el az *Ott lélegzel a fákbán* (YouTube) kezdetű dalt.



Folytatva a csendet, magunkban gondoljuk végig: mi történt ma délelőtt? Hogyan látom magamat, mint Isten képmását? Hogyan látom a többi embert, társaimat, tanárait, családtagjaimat, akik Isten képmásai?

A csend után legyen egy megosztó kör: Miben/kiben láttam ma Istent? Hogyan ismertem fel benne Istent?



Zárókör 15 perc

Beszéljünk arról, hogyan tovább? Hogyan vigyük tovább a lelkinap témáit a következő napokban, hetekben?

Körben ülve mindenki mondja el pár mondatban, hogy hogyan érezte magát a mai napon.

Hogyan tovább?

A tervet, javaslatot beszéljük meg közösen és írjuk be (hittan füzetbe?), hogy később is el tudják olvasni.

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Családi feladat: kérd meg otthon anyukádat (vagy talán még inkább nagymamádat), hogy hadd simogasd meg az arcát, és próbáld az ujjaidon érezni a bőrét. Kérd meg, hogy tegye meg ő is veled.

Kérdezd meg őt, hogy mivel „Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére”, mondja el neked, hogy szerinte te miben hasonlítasz Istenre.

Kérj a szülőidtől egy csecsemőkori képet magadról, és tedd ki pár napra az asztalodra, ágyadhoz. Nézegesd, barátkozz vele!

Advent idején:

- Próbáld ebben az adventben meglátni mások – családtagok, osztálytársak, tanárok, ismeretlen emberek – arcában Istent. Néha könnyű lesz, néha nem. Szánj időt a keresésre! Talán segít, ha megpróbálsz őt elképzelni kisgyerekként.

Nagybőjt idején:

- Ugyanaz. Ül le az utcán egy padra, és nézd az előtted elmenő emberek arcát!

További zene ötletek:

Énekelni:

- Csoda, csoda, csodaszép...
- Fontosabb vagy te mint a tenger...

Hallgatni:

- Dics suli 2015: Nem tart fogva semmi már
- Az vagyok, kinek Te hívsz I Forráspont 2019 – YouTube
- „Mikor látom egeidet, akkor kérdelem, mi az ember...” – YouTube
- Misztrál: Gyöngyöt az embernek – YouTube



Kapcsolatban egymással 5-8. osztály

A felsős korosztállyal gyakran élhet meg a csoportvezető valamiféle eszköztelenséget. A 11-14 éves kiskamaszok ugyanis átmeneti életszakaszban vannak, s ennek ezer jelét adják. Többek között azt, hogy sem a kisgyermek nyitott, játékra mindig kapható hozzáállása, sem a nagyobb serdülők beszédes, önreflexióra is nyitott igazságkeresése nem jellemzi őket.

Ebben az életszakaszban egy segítővel szemben gyakran zárkóztak, elutasítónak is tűnhetnek, és a gyerekesnek tartott játékokba, és egy mélyre kalandozó beszélgetésbe is igen nehezen vonhatóak be. Gyakran magából a kapcsolatból is hamar kilépnek, három-négy alkalomnál hosszabban nehéz „megtartani” őket. Nem ott tapasztalják meg Isten jelenlétének legmélyebb bizonyosságát, ahol erről sokat beszélnek, hanem ott, ahol az ilyen beszédet szűkre szabják, mert inkább élmények útján vágnak a tapasztalatra.

A serdülőkor küszöbén-elejen állókkal való lelki találkozások ugyanis a legritkább esetben épülhetnek a szavakra, beszélgetésekre. Ez a korosztály jóval nyitottabb a testi megtapasztalásokra – képviselői vevők lehetnek például a természetközeli élményekre, egymás közelségének-távolságának megélésére, játékos önismereti tapasztalatokra, aszketikus testgyakorlatokra, kihívásokra.

Másik fontos terület köztük járva a közösségteremtés. És itt megint csak nem az idősebbek feltárulkozó közösségi beszélgetései lebeghetnek célként a szemünk előtt. Jóval inkább az azonosulási mintákat biztosító, időnként akár az uniformizálódás, utánzás lehetőségét és biztonságos „akolmeleget” adó, lelkesítő közös élmények lehetnek vonzók, amelyekben egyénileg megnyilvánulni nem kell, ám ahol az értékátadás mégis működik, a spirituális élmények szinte „kézzel foghatóak”.

Így megtapasztalhatja önmagát a többiek között, megélheti határait egy-egy aszketikus, erőt próbáló gyakorlat során, közelebb kerülhet a társak közt nemi identitásához, átélheti, milyen az, mikor a csoport elvárásai közt vagy ellenére hűséges tud lenni önmagához, elveihez... Nem biztos, hogy ezeket aztán személyes vagy csoportos beszélgetés során fel tudja dolgozni, el meri mélyíteni – a serdülők olykor kritikus, ironikus megjegyzések mögé bújva menekülnek ki a helyzetből. De a közös élmény, a kortárs csoport vonzereje, és természetesen a rá figyelő, találkozásra készen álló, modellként is hiteles segítő jelenléte megteszi a magáét: segíti a gyerekeket az önmagukkal, a másikkal és olykor az Istennel való találkozásban.

5. osztály

Általános leírás

Isten emberré lett, emberként élt közöttünk. Jézust is emberek vették körül. Volt családja (anyja és rokonai), voltak akik nagyon közel álltak hozzá (3 tanítvány), voltak, akikkel együtt dolgozott (12 tanítvány), voltak, akik vele dolgoztak, de nem voltak vele napi kapcsolatban, akik az üzenetét továbbadták (72 tanítvány), és rajtuk kívül még sok emberrel találkozott. Mi is emberek között élünk, ilyen-olyan kapcsolatban vagyunk velük. Fordítsuk figyelmünket a kapcsolataink felé! Kikkel vagyok kapcsolatban?

Szükséges eszközök:

- Szentírás – a jelölt rész kiosztása minden résztvevőnek;
- sok gomb, kavics, nagyobb gyöngy, golyó (15-20/fő);
- fejenként egy A4-es rajzlap, vízfesték, cellux;
- fejenként egy fénymásolólap (A5, A4 is jó);
- fejenként egy cetli (pl. post it lap);
- egy nagyon hosszú fonalgombolyag vagy spárga (ha hosszan szeretnénk játszani a játékot, akár több száz méterre is szükségünk lehet);
- kivetítő, hangosítás;
- tábla, amire lehet írni;
- 4-5 db babzsák;
- gyertya, gyufa.

A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelki napot egy teljes napra terveztük. Ebédszünet után is folytatódik.

A programot úgy állítottuk össze, hogy hat 60 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel, a harmadik blokk után pedig egy egyórás ebédszünetet.

Dél előtt

1. blokk – Megérkezés Jézus kapcsolataihoz – 60 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja? A vezető mutasson példát a megszólalásával!



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el közösen a Volt egyszer egy király... kezdetű éneket. Ha van gitáros, akkor az ő vezetésével. Ha nincs, akkor használjuk ezt a linket: *Volt egyszer egy király* – YouTube

A mai lelkinapon Jézusra és az ő kapcsolataira fogunk figyelni. Azon keresztül pedig a saját kapcsolatainkra.



Megosztás 10 perc

Kép: hegymászó.

Nézzétek meg ezt a képet! Hogyan és miért másznak a hegymászók együtt? Hogyan és miért kapcsolódnak?



Szentírás 20 perc

Olvassuk el a kijelölt szentírási részt, lehetőség szerint kétszer is, egy női és egy férfi hangon!

Ekkor az anyja és a testvérei odajöttek, és kint megállva üzentek neki, és hívták őt. A körülötte ülő tömegből szóltak is neki: „Íme, anyád és testvéreid keresnek téged odakinn!” Ő így felelt nekik: „Ki az én anyám, és kik az én testvéreim?” Aztán végighordozva tekintetét a körülötte ülőkön, így szólt: „Íme, az én anyám és testvéreim. Mert aki Isten akarátát cselekszi, az az én testvérem, nővérem és anyám.” (Mk 3, 31-35.)

Mit hallottunk meg a szentírási részből? Mit értünk? Mit nem értünk? Mi az, ami meglepő benne? (Érdeemes lehet felkészülni olyan kérdésre, hogy Jézusnak voltak-e testvérei, a szentírási rész alapján. Lásd: www.lexikon.katolikus.hu)

2. blokk – Ki lennék Jézus körül? – 60 perc



Dráma 60 perc

Az osztályt osszuk körülbelül nyolc fős csoportokra. Minden csoportnak legyen egy felnőtt vezetője. A csoportok külön helyszíneken dolgozzanak.

30 perc Játsszunk el a szentírási részt!

Első lépésben a diákokkal együtt beszélgetve rendezzük be a helyszínt. Milyen a tér, hány helyiség van? Este van vagy nappal? Milyen az idő?

Második lépésben gyűjtsük össze, hogy kik szerepelnek a történetben (Mária, kik azok a „testvérek”, tömeg tagjai, Jézus), majd keressük meg, hogy ki, ki vagy mi (ajtó, fal, útszéli kő) lesz a történetben. Lehetőség szerint mindenki maga válasszon szerepet! Néhány sállal, ruhadarabbal, kellékekkel segítsük a szerepek felvételét. Ha esetleg Jézus szerepét nem vállalja senki, az egyik segítőt megkérhetjük erre a feladatra. Ha ez sem megoldható, válasszunk egy méltó szimbolikus tárgyat, ami Jézust jelképezheti a játékban (pl. egy széket letakarunk egy szebb sállal, fehér terítővel). Milyen érzéseid, milyen gondolataid vannak a szerepedben? Mit teszel/nem teszel?

Harmadik lépésben engedjük a szereplőket belépni a történetbe. Engedjük, hogy a történet magától életre keljen. Figyeljünk rá, hogy maradjunk a lényegnél, miközben kellően fantáziadús lehessen a játék. Apró szavakkal, mozdulatokkal, irányítsuk a játékot.

Amikor izgalmas dolog történik, akár meg is állíthatjuk – kimerevítjük – a történetet. Pár mondatban kihangosítjuk az érzéseket, gondolatokat. Aztán engedjük tovább folyni a játékot.

Végül, amikor a történet véget ér, zárjuk le egy mondatral.

A szereplőktől kérjük el a jelmezüket, és engedjük őket visszaváltozni diákokká.

10 perc reflexiós kör: Milyen volt a szerepben lenni? Milyennek láttam a többi szereplőt?

15 perc Visszatérünk a közös térbe. Közösén együtt egy beszélgetésben reflektálunk a csoportok munkáira.

Mi volt közös a jelenetekben?

Miben különbözött?

Mi a furcsa ebben a történetben? Hogyan reagál(hat) Jézus arra, hogy rokonai keresik? Vajon miért tesz így? *Milyenek Jézus kapcsolódásai? Hogyan kapcsolódik az emberekhez?*

Nagyon jó, ha a diákokban is kérdések merülnek fel. Ezeket gyűjtsük össze és a nap végén nézzünk rájuk újra – hogyan látjuk később ezeket a kérdéseket?

3. blokk – Jézus kapcsolati hálója – 60 perc



Gyakorlat 30 perc

Beszélgessünk Jézus kapcsolatairól. Ha Jézus életére gondoltok, kik jutnak eszetekbe? Kikkel állt kapcsolatban Jézus? (Közös gyűjtés melyet a táblán összesítünk: családja, 3 közeli tanítvány, 12 tanítvány, 72 tanítvány, emberek, akiket meggyógyított, akiket tanított, akikkel találkozott, akik elítélték stb.)

Ez után a beszélgetés után készítse el mindenki a saját kapcsolati térképét gombokból, kavicsokból.

Jelölj ki egy területet, amelyen dolgozol. Lehet ez az asztalod, a föld egy része. Ha akarod, letehetsz egy legalább A4 papírt is, amelyre kirakod a kapcsolati térképedet. Tedd középre a saját gombodat, és helyezd el köré azokat, akikkel kapcsolatban vagy: családod, barátaid, tanáraid, szomszédaid, osztályod, közösséged, sporttársaid, akiket közlekedéskor látsz stb.

Miután mindenki elkészült, a diákok keressenek egy párt maguknak, akiknek elmesélik, hogy kiket raktak a térképre, és most ránézve, mit látnak meg: sokan vannak vagy kevesen? Közelebb vagy távolabb helyezkednek el? Van-e valamilyen mintázat a kirakott formákban? Mit üzen ez számukra?



Dráma 15 perc

A kapcsolati hálónak, a kapcsolódásnak mindig fontos eleme a kommunikáció. Egy-egy kommunikációs helyzet sokat elárulhat arról, hogy milyen kapcsolatban vagyok valakivel. Az alábbi gyakorlatban figyeljük meg, hogy milyen sokat elárul a kapcsolatról akár már a legelső néhány szó, vagy akár csak a köszönés is.

Gondoljunk vissza a szentírási részre. Jézus rokonai odaüzentek Jézusnak. Hogyan reagált erre Jézus?

És én hogyan kommunikálok a kapcsolataimban?

Készítsünk kis cédulákat az alábbi párokkal: szülő-gyerek, testvér-testvér, ta-

nár-diák, nagyi-unoka, barát-barát, portás-diák, portás-tanár, szomszéd-szomszéd, buszvezető-utas, atya-hívó! Egy-egy párt többször is felírhatunk. Majd osszuk ki ezeket a diákokból alkotott pároknak. (Akár lehetnek az előbb létrejött párok is.) A kiosztott relációkban játsszák el a találkozást. Elég, ha a köszönésig, köszöntésig jutnak a párbeszédben.

Összesítsük a tapasztalatokat: Melyik párbeszédnek hasonlítottak egymásra? Melyik ütött el a többitől? Kivel magázódunk/tegeződünk? Hogyan érdemes köszönni ismeretlennek, ismerősnek, közeli barátnak, rokonnak?



Ima 15 perc

Osszunk ki egy-egy apró cédulát mindenkinek! Kérjük meg a diákokat, hogy írjanak egy SMS üzenetet Jézusnak. (Egy SMS üzenet 160 karakter.) Hogyan köszönsz neki? Mit osztanál meg vele? Mit kérdezel? Ki ő neked most?

Most pedig a cédula hátuljára írjon neked Jézus egy üzenetet!

Aki szeretné, felolvashatja az üzenetet, és mondhat néhány szót arról, hogy milyen volt Jézussal üzenetet váltani. (Szükség esetén a felnőtt kísérők adjanak példát a megosztásban.)

Délután

4. blokk – Kapcsolódjunk az alkotásban! – 60 perc



Játék 10 perc

Séta a térben

Kezdj el csendben sétálni a térben! Ügyelj a többiekre: úgy sétálj, hogy a többiek is tudjanak sétálni. (1-2 perc)

Most sétálj tovább és a szemeddel keresd a többiek tekintetét: nézz rá a másokra! Majd sétálj tovább! Több osztálytárssal vedd fel a szemkontaktust! (2-3 perc)

Sétálj tovább csendben és most köszönj csendben néhány embernek! Biccenthetsz, megérintheted a vállát, pacsit adhatsz – légy kreatív, de ne beszélj! (2-3 perc)

És most séta közben köszönj oda a többieknek: próbálj meg minél többféle köszönési szót használni. (2-3 perc)



Alkotás 50 perc

Mindenki készítsen egy festményt ujjfestéssel egy A4 rajzlapra, amelynek a témája a kapcsolatok, a közösség. Ezután két ember ragassza össze hátulról a saját lapjaikat, a csatlakozásnál dolgozzák ki közösen újra, közös ujjfestéssel. Majd négyen csinálják meg ugyanezt, majd nyolcan, majd az osztály fele, végül mindannyian.

A nagy közös alkotásról fogalmazzunk meg állításokat:

- Mi a közös jellemző?
- Hol van különbség?
- Hogyan illeszkednek, kapcsolódnak a részletek?
- Milyen az összkép?

5. blokk – Kapcsolódom hozzád – 60 perc



Játék 10 perc

Hideg szél fúj arra, aki...

Egytel kevesebb széken ülünk körben, mint ahányan játszunk.

A játékosok körben ülnek, egyvalaki középen áll, aki széket akar magának szerezni. A középen álló játékos például azt mondja „Hideg szél fúj arra, akinek van kutyája.” – és ezzel a játékosok egy részére igaz állítást fogalmaz meg. Akire igaz az állítás, az feláll, majd sietve megpróbál egy másik üres székre ülni, miközben a megüresedett székek valamelyikére a kör közepén álló játékos is megpróbál helyet foglalni. Aki nem talál magának széket, az a kör közepére áll és folytatja a játékot: „Hideg szél fúj arra, akinek szőke haja van.”



Gyakorlat 40 perc

Körben ülünk le. Sokféleképpen kapcsolódhatunk egymáshoz. Hasonlóságok és különbségek mentén is. Külső és belső jegyek alapján is. Most egy-egy mondattal kapcsolódjunk egymáshoz úgy, hogy közben egymásnak dobjuk ezt a gombolyagot, de a szál megmarad a kezünkben. Egy nagy háló fog kirajzolódni a körben. Tartsd biztosan a szálát, ami nálad van és szólítsd meg, akinek dobod/akihez kapcsolódsz: „Szilvi én kapcsolódom hozzád, jó volt veled együtt festeni az ujjunkkal.” Szilvi elkapja a gombolyagot és továbbküldi. „Balázs, én kapcsolódom hozzád, mert én sem szeretem a káposztás tésztát.” Szabad újra annak is dobni, akinél már volt.

(A csoportvezető figyeljen rá, hogy ne legyen olyan diák, akihez egyszer sem jutott el a fonál!)

Amikor vége a játéknak (mert lejárt az idő, vagy már nincs új megszólalás), nézzünk rá közösen erre a hálóra. Próbáljuk ki, hogy mit bír el. Tegyük rá egy-két dolgot. Levéve a dolgokat, próbálgassuk, hogy mit lehet csinálni a hálóval: emeljük fel a fejünk fölé, tegyük le a földre stb.



Csend 10 perc

Tegyük egy gyertyát a kör közepére. (Jó, ha a háló is ott van még a padlón.) Kérjük meg a diákokat, hogy csukják le a szemüket, vagy nézzék a gyertyát és a hálót. Hívjuk meg őket 5 perc csendre: próbáljanak nyugodtan ülni, elengedni a problémákat, gondolatokat, és figyeljenek a belül megszólaló hangokra. Hallgassák meg őket, engedjék meg, hogy legyenek, és finoman engedjék el őket.

Ha maradt még időnk, kérdezzük meg, hogy milyen volt ilyen hosszú ideig csendben lenni.

6. blokk – Vidám kapcsolódás – 45 perc



Játék 20 perc

Ki, kivel, mit, hol, mikor?

A következő játékban a mondataink fognak kapcsolódni egymáshoz. Meglátjuk, hogyan. Egy-egy üres lapot kap mindenki. A lap tetejére válaszolj erre a kérdésre: *Ki?* Írd le a választ a lap tetejére és hajts rá a lapra annyira, hogy ne látszódjon a válaszod. Add tovább a lapot! Te is kapsz egy lapot – ne less –, amire egy második választ írsz: *kivel?* Hajts rá a lapon és add tovább. Újabb lapot kapsz. Erre a harmadik választ írd: *mit?* Hajtsd le és add tovább. A negyedik lapon arra válaszolj, hogy *hol?* Hajtsd le és add tovább. Végül az ötödik lapra írd le a válaszodat: *mikor?*

Ha mindenki kész, felnyithatod a lapon a hajtásokat és egy meglepő mondat tárul eléd valószínűleg: Ki, kivel, mit, hol, mikor? Aki szeretné, olvassa fel a megszületett mondatot.



Játék 10 perc

Babzsák dobálás

Körben állunk. Egy babzsákot – esetleg plüss állatot – dobunk egymásnak úgy, hogy mindenkihez jusson el egyszer a babzsák. Jegyezd meg, hogy kitől

kaptad és kinek dobtad a babzsákot! Mikor visszatért az első emberhez a babzsák, újra dobjuk egymásnak, ugyanabban a sorrendben, ahogyan az első körben adtuk, kaptuk. (2-3 körben gyakoroljuk a sorrendet.) Mikor már rutinosak vagyunk a sorrendben, újra elindítjuk a babzsákot, de ezúttal egy másik babzsák is elindul – késleltetve. Majd egy harmadik, negyedik. Hányig jutunk el? (Körülbelül a létszám feléig-kétharmadáig el lehet jutni.) Mindenkinek figyelnie szükséges a küldőre is, dobóra is.



Ima 15 perc

Nézzünk rá a délelőtti kérdéseinkre a szentírási résszel kapcsolatban! Hogyan látjuk most őket? Jézus hogyan szeretne kapcsolódni hozzánk?

Aki szeretné fejezze be ezt a mondatot: „Köszönöm Jézus, hogy ma ...”



Zárókör 15 perc

Beszéljünk arról, hogyan tovább? Hogyan fogjuk a lelkinap témáit továbbvinni?

Vezetett visszatekintés a napra. Mit csináltunk ma? Miről gondolkodtunk, játszottunk, alkottunk ma? Milyen gondolatokat, emlékeket viszel magaddal, mit teszel el magadnak a mai napból? Mindenki szólaljon meg egy-két mondatban!

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Hogyan növelhetjük kapcsolódásainkat? (Köszönj egy ismeretlennek!) Hogyan ápolhatnánk kapcsolódásainkat? (Hívd fel a Nagyid!) Hogyan mélyíthetem a kapcsolatot Jézussal?

Advent idején:

- Írj kedves „angyal” üzenetet valakinek az osztályból a téli szünet kezdetéig. Nem szükséges tudnia, hogy te voltál.

Nagyböjt idején:

- Beszéljess két emberrel a nagyböjt során (fel is hívhatod), aki valószínűleg örülne, ha beszélgetnél vele.

További zenei ötletek

Énekelni

- Homokba írva



Hallgatni

- Bolyki Brothers – Homokba írva (Pintér Béla) – Petőfi Rádió Akusztik – YouTube
- DALFUTÁR 4 – IDŐ VAN ELADÓ – 2020. – YouTube

6. osztály

Általános leírás

Az emmauszi történetben két ember mellett megjelenik Jézus. A másik ember felé fordulás, a felebarát témájának körbejárása a témánk.

Életünk felfogható találkozások sorozataként is. Amikor valakivel találkozom, az élmény. Erőt ad, visszajelzést mutat számomra, formál engem. A találkozásokban pedig valahogy a két ember között megjelenik, láthatóvá válik Jézus: mint az emmauszi úton, és ott is marad velük. Néha pedig egy találkozás közben megnyílik az ég, és valami nyilvánvalóvá lesz: mint Jézus megkeresztelkedésekor. Figyelnünk kell arra, hogy találkozásaink ne felületesek legyenek, és hogy nyissunk teret annak, ami nem mi vagyunk, hogy ez az erő ott lehessen a találkozásainkban. Ilyen egyszerű: ahogy az emberekkel vagyok, úgy vagyok az Istennel is.

Szükséges eszközök:

- Szentírás, a kijelölt jelölt részt kapja meg minden résztvevő kinyomtatva;
- post it lapok 2-3 db/fő;
- tábla;
- ha lehetséges, közös kenyérsütéshez szükséges hozzávalók, ha nem lehetséges, akkor friss cipókból annyi, hogy mindenkinek jusson egy kis darab belőle;
- asztalterítő, tányérok vagy szalvéták, poharak, kancsó vagy üveg víznek, asztaldísz, gyertyatartó, gyertya – ünnepi asztalhoz, dekoráció;
- kosár/kalap/doboz (papírok összegyűjtéséhez)
- gyertya, gyufa.

A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelki napot egy teljes napra terveztük. A programot úgy állítottuk össze, hogy hat 60 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartsunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel, a harmadik blokk után pedig egy egyórás ebédszünetet!

Délelőtt

1. blokk – Útra kelünk – 60 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy van ma reggel, hogy indult a napja? A vezető mutasson példát a megszólalásával!



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el közösen a Jézus életem, erőm, békém... kezdetű dalt (Segítség: Jézus életem, erőm, békém).



Alkotás 25-30 perc

Süssünk kenyeret! Ha van rá lehetőségünk, akkor valóságosan. A kenyérnek a délutáni blokk vége felé kell készen lennie Gondoljuk át, hogy hogyan készül el! Ha ez nem lehetséges, hozzunk reggel a pékségből friss cipókat.

Talán akkor van a legnagyobb szerencsénk, ha éppen egy erdei iskolában vagyunk, és valóban közösen készítjük el a kenyeret az elejétől a végéig a nap során. De lehet, hogy az osztályteremben vagyunk, akkor is lehet többféle alternatívánk. Gyúrjuk be a tésztát, és kelesszük együtt egész nap. Időnként nézzünk rá, hogy mit is jelent a kovász, hogyan dolgozik. Délután bízzuk a kenyeret a konyhásokra – vagy akár menjünk le közösen a konyhára, és nézzük meg, hogy kerül a sütőbe.

Keressük meg annak módját, hogy minél többen kapcsolódhassunk a kenyérsütésbe. Lehet, hogy ehhez inkább kifliket kell készítenünk. És jól megszórni szezámmaggal és egyebekkel.

A kenyér projektet szívesen rábízhatjuk az egyik diákra és szüleire. Ők akár velünk is lehetnek a nap során.



Szentírás 10 perc

Olvassuk fel kétszer a jelölt részt! (pl. két felolvasó által)

Aznap ketten közülük egy Emmausz nevű helységbe mentek, amely Jeruzsálemtől hatvan stádium távolságra volt, s beszélgettek egymással mindarról, ami történt. Miközben beszélgettek és tanakodtak, egyszer csak maga Jézus közeledett, és csatlakozott hozzájuk. De a szemüket akadályozta valami, hogy fel ne ismerjék. Megszólította őket: „Miről beszélgettek egymással útközben?” Ők szomorúan megálltak. Az egyik, akinek Kleofás volt a neve, azt felelte: „Te vagy az egyetlen idegen Jeruzsálemben, aki nem tudod, mi történt ott ezekben a napokban?” Ő megkérdezte tőlük: „Micsoda?” Azt felelték: „A Názáreti Jézus esete, aki tettben és szóban hatalmas próféta volt Isten és az egész nép előtt. Hogy hogyan adták őt a főpapok és főembereink halálos ítéletre, és hogyan feszítették meg őt. Pedig mi azt reméltük, hogy ő fogja megváltani Izraelt. Azonfelül ma már harmadik napja, hogy ezek történtek. De néhány közülünk való asszony is megzavart bennünket, akik hajnalban a sírnál voltak, s mivel nem találták a testét, visszajöttek azzal a hírrel, hogy angyalok jelenését is látták, akik azt mondták, hogy él. Társaink közül néhányan a sírhoz mentek, és úgy találták, ahogy az asszonyok mondták, de őt magát nem látták.” Erre ő azt mondta nekik: „Ő, ti oktanok és késedelmes szívűek arra, hogy elhiggyétek mindazt, amit a próféták mondtak! Hát nem ezeket kellett elsenvednie a Krisztusnak, hogy bemehessen dicsőségébe?” És kezdve Mózesen és valamennyi prófétán, mindent megmagyarázott nekik, ami az Írásokban róla szólt. Mikor odaértek a faluhoz, ahová mentek, úgy tett, mintha tovább akarna menni. De marasztalták: „Maradj velünk, mert esteledik, és lemenőben van már a nap!” Bement hát, hogy velük maradjon. Amikor asztalhoz ült velük, fogta a kenyeret, áldást mondott, megtörte, és odanyújtotta nekik. Ekkor megnyílt a szemük, és felismerték, de ő eltűnt a szemük elől. Ők pedig így szóltak egymáshoz: „Hát nem lángolt a szívünk, amikor beszélt hozzánk az úton, és feltárta előttünk az Írásokat?” Még abban az órában útra keltek, és visszatértek Jeruzsálembe, ahol egybegyűlve találták a tizenegyet és a velük levőket. (Lk 24, 13-33)



Megosztás 20 perc

Ültessük a diákokat 3-4 fős kisebb csoportokba. Beszélgessenek arról, hogy hány részre osztanák a történetet, és milyen címet adnának az egyes fejezeteknek.

A csoportok valószínűleg különböző számú részre osztják a szöveget, és különböző címeket adnak neki. Próbáljuk meg közösen összedolgozni.

2. blokk – Témák az úton – 60 perc



Gyakorlat 60 perc

Pár perc egyéni gondolkodás során mindenki találja meg, hogy mi az a 3 kérdés, amit szívesen feltenne bárkinek, ami a legjobban érdekli, amire szeretne választ kapni. Mindenki írja fel három kis papírra, lehetőleg öntapadós post-it lapra ezt a 3 kérdést. Olvasd fel a kérdéseidet és ragaszd fel a táblára!

Miután mindenki kiragasztotta a cédulákat, nézzünk rá közösen. Mi érdekli az osztályt a legjobban? Melyik kérdések a legszebbek, legizgalmasabbak? Mindenki írjon fel ezek közül magának egy-egy kis papírra 3 kérdést. (15 perc)

A csoportvezető figyeljen arra, hogy a mélyebb kérdések irányába vezesse a csoportot.

Páros beszélgetések: küldjük el a diákokat kettesével beszélgetni a magukkal vitt kérdésekről. Biztassuk őket, hogy menjenek ki a szabadba: ha lehetséges, akkor az utcára, térre, ha ez nem lehetséges, akkor az udvarra. (35 perc)

Visszatérve közös reflexió: Milyen volt a séta? Mi volt érdekes? Milyen volt hallgatni a másikat? Csak azt mondd el, ami megosztható a beszélgetésből. Ne mesélj el olyat, amit nem szeretne a társad! (10 perc)

3. blokk – Jézus mellénk szegődik az úton – 60 perc



Dráma – 30 perc

Térjünk vissza a szentírási történethez és az első blokk végén megfogalmazott részekhez. Az osztályt osszuk körülbelül nyolcfős csoportokra, akik egy-egy rész címét és a kijelölt szövegrészt viszik magukkal. Minden csoportnak legyen felnőtt kísérője.

A csoportok külön-külön dolgozva jelenítsék meg ezeket a részeket egy-egy állóképben. A vezető segítsen megtalálni a szakasz fókuszát, kialakítani a környezetet, megtalálni a szerepeket (lehetnek tanítványok vagy egy éppen jelenlévő élőlény is, esetleg egy a képben szereplő tárgy). Jézus szerepével legyünk óvatosak: lehet, hogy valaki elvállalja, de lehet, hogy jobb ha úgy döntünk, hogy őt egy gyertya, egy falevél, egy kavics, vagy valami más jeleníti meg. A vezető segítsen a szerepbe beállt résztvevőknek Jézusra irányítani a figyelmét. Akkor is, ha éppen nem arra fordul – figyeljen tudatosan Jézusra!

Lehet rövid egyéni interjúkat is csinálni a szereplőkkel. Ki vagy te, mit csinálsz, hogy érzed magad? És legfőképpen: hogyan látod Jézust, milyennek látod Jézust?

A drámajáték végén a vezető segítsen letenni a szerepet, és visszatérni a valóságba.



Csend 10 perc

A szerepjátékból visszatérve próbáljuk megőrizni a fókuszot. Mondjuk el a diákoknak, hogy 6 perc csendre hívjuk őket. Segítsük a megérkezést és fókuszot egy gyertyával, ajánlhatjuk azt is, hogy csukják le a szemüket. Néhány mondattal próbáljuk meg őket visszavezetni az előzőleg közösen megjelenített képbe, és irányítsuk figyelmüket Jézus felé. Biztassuk őket, hogy lehetőség szerint tegyenek még egy lépést Jézus felé, helyezkedjenek úgy képzeletben, hogy lássák őt. Próbáljanak minden mást elengedni, és csak Jézusra figyelni hat percig.



Megosztás 20 perc

Térjünk vissza az osztályközösségbe! Osszuk meg nagy körben a szerepjátékok tapasztalatát a kiscsoportok között!

Délután

4. blokk – Az őrangyal – 60 perc



10 perc játék

Most mutasd meg!

Mozdulatból felismerjük, hogy mire gondol a társunk?

Írjon fel mindenki egy-egy olyan szót egy-egy kis lapra, amit minden jelenlévő ismer. A lapokat dobjuk egy kosárba/dobozba. Két csapatra osztjuk a jelenlévőket. Az egyik csapat bátor tagja húz egy lapot és megpróbálja elmutogatni társainak a rajta szereplő szót. Nem beszélhet, csak mutogathat! Ha időn belül kitalálta a csapat, övék egy pont. Egy perc alatt annyi szót mutogasson el a játékos, amennyit csak tud. Az idő lejártával a másik csapaton a sor, hogy pontot gyűjtsön. Mindig más mutogasson. Az a csapat nyer, aki a legtöbb pontot gyűjtötte.



Megosztás 30 perc



Az emmauszi úton

Nézzük meg közösen a rövidfilmet és beszélgessünk róla. Ha szükséges, a feliratot olvassa a csoportvezető.

Hogy tetszett a film? Miről szólt? Milyen ez a srác? És az őrangyala? Jézus? A tanítványok? Milyen választ adtam volna arra, hogy mi a mise?



Vetítsük ki Fritz von Uhde festményét, és nézzük pár percre együtt.

Ha van időnk, és ide illik, beszélgessünk pár percet a képről.

pl. Mit látunk a képen? Milyen kapcsolatban vannak egymással a képen szereplő alakok? Milyen a testtartásuk? Mit csinálhatnak? Milyen érzésekkel lehetnek? Milyen érzés van bennünk a képpel kapcsolatban?



Játék 10 perc

Láthatatlan karmester

Körben állunk, egy valakit kiküldünk a teremből. A csoport tagjai választanak maguk közül egy vezetőt. Ő lesz a „karmester”. Visszahívják a kitalálót, akinek be kell állnia a kör közepére. A karmester különféle mozdulatokat tesz, s a csoport tagjai hűen utánozzák. A kör közepén álló játékosnak ki kell találnia, hogy ki a mozdulat irányítója. A karmesternek célszerű lassú, egymásba átmenő, semmi esetre sem hirtelen mozdulatokat tennie. A játékosoknak pedig érdemes a körben szemben állóra figyelniük – ha ugyanis mindenki a karmesterre néz, könnyű őt lebuktatni. Jó együttműködés esetén viszont úgy tűnik, hogy a csoport egy emberként, egyszerre mozog. Ha a kitalálónak sikerült kitalálni, hogy ki a karmester, akkor a titkos irányító lesz az új kitaláló. Meg kell egyezni, hogy a kitaláló hányat találgathat. Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a csoport tagjainak önkéntelen mozdulatait a többiek nem utánozhatják.

5. blokk – Pozitív pletyka – 60 perc



Gyakorlat 40 perc

Az osztályt osszuk körülbelül nyolcfős kiscsoportokra. Körben ülünk le. A gyakorlatot pozitív pletykának hívjuk. Egymásról fogunk beszélni, egyszerre csak egy valakiről, az ő jelenlétében, és csak jót fogunk megfogalmazni vele kapcsolatban. Egy diák kifordítja a székét a körből, háttal a többieknek. Róla fognak a többiek egy-egy dolgot mondani. Nem kell mindenkinek mindenkiről

és nem kell hosszan. Egy-egy szót, tulajdonságot, legfeljebb egy mondatot. (Egy emberről 3-4 percig.) Az idő lejártával, a csoportvezető kérésére a diák visszafordítja a székét: nem véleményezi az elhangzottakat, csak elraktározza. Jöhet a következő diák.



Ima 20 perc

Maradhatunk a kiscsoportban.

Isten nem csak azt szereti, ha vele beszélünk, hanem azt is, ha róla beszélünk. Pletykáljunk most Istenről – vagy ha az könnyebb, akkor Jézusról. Használjuk az előbbi gyakorlat tapasztalatait.

Amikor már nem érkezik több pletyka, akkor biztassuk a diákokat arra, hogy forduljanak Jézus felé, és szólítsák meg őt. Próbálják meg ezt az egyszerű (de mégis nehéz) formulát használni: Jézus, hálát adok neked..., és kérek, hogy...

6. blokk Asztalközösség



Gyakorlat 10 perc

Gyűjtsük össze, hány asztal szerepel a történetben? (Varga Gyöngyi ötlete nyomán: asztal, vigasztal, marasztal, magasztal...) Beszélgessünk ezekről az asztalokról! pl. Mi a közös bennük? Mit fejez ki az egyes szavakban az 'asztal'? Miért lehet ilyen hangsúlyos az asztal szó a magyar nyelvben? Mi mindent fejezhet ki az asztal?



Alkotás 30 perc

Készítsük el a vacsora asztalát! Legyünk kreatívak! Használjunk asztalokat székeket, szerezzünk terítőt, díszeket.

A megsült kenyeret törjük meg, és fogyasszuk el együtt. Ennek legyen egy kis koreográfiája: mindenki tör a kenyérből és odaadja valakinek. Vagy körbe megyünk: mindenki tör és odaadja a következőnek.



Zárókör 20 perc

Gondoljuk végig, mi minden történt ma? Minden diák 2-3-4 mondatban megfogalmazhatja a válaszát a következő kérdésekre. Miről elméltünk, beszélgettünk? Mit kaptam ma a kapcsolódásokból? Mit tudok most megfogalmazni azzal kapcsolatban, hogy valójában mire vágyom a kapcsolataimban? Hogyan alakult ez a nap folyamán?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Hogyan fejleszthetjük odafordulásunkat felebarátunk felé? Ki a mi felebarátunk? Milyen elhatározást tennénk?

Advent idején:

- Tegyéél elhatározást! Ajándékozz minőségi időt valakinek, akinek szüksége van rá. Hogyan teszed meg?

Nagybőjt idején:

- Barátaid közül ki van most leginkább szükségben? Kinek van legnagyobb szüksége támogatásra, segítségre? Ajánlj fel érte valamit a nagybőjt során. Pl. egy alapos felkészülés egy nem kedvelt tantárgyra; egy plusz kör futás; egy desszert átengedése másnak; egy saját jótett otthon stb.

További zenei ötletek



- 1. Emmausz – <http://www.gaveltestverek.hu/> – YouTube
- Tompos Kátya – Viszlek haza – YouTube

7. osztály

Általános leírás

Az emberi kapcsolat meghittsége. Az egészen barát (a felebarát szó mintájára) fogalmának körbejárása.

Az egyik legszebb dolog az életben a barátság. Mit jelent barátnak lenni? Megélni az összetartozást, átadni magamat, elérhetőnek lenni, időt ajándékozni, bizalmat adni és kapni, ráhangolódni, felelősséget érezni a másikért, engedni, hogy érzéseim legyenek, az érzéseim és gondolataim megosztani. Jézusnak is voltak közeli barátai: János a keblére borult, Lázárt megsiratta, Máriának engedte, hogy a hajával törölje meg a lábát. A barátságban valamit megélhetünk az Istennel való kapcsolatunkból is. Istennel is annyira tudok meghitt, jó barát lenni, amennyire az emberekkel.

Szükséges eszközök:

- Szentírás – a jelölt részt mindenki kapja meg kinyomtatva;
- tábla, amire lehet írni, rajzolni;
- fejenként egy A4-es rajzlap. Festékek, ecsetek, víz, tollak;
- 4-5 nagy lap (pl. csomagolópapír), filctollak
- laptop, hangosítás, kivetítő;
- a nagyon testvérek története – Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika című művéből Szegény Dzsoni és Árnika kivetítve, vagy mindenki számára elérhetően;
- ötször annyi cetli, mint ahány résztvevő van, névkártya mindenkinek, tollak;
- gyertya, gyufa.



A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. Lehet tanár kolléga, szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A lelki napot egy teljes napra terveztük. A programot úgy állítottuk össze, hogy hat 60 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartsunk legalább

15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel, a harmadik blokk után pedig egy egyórás ebédszünetet.

Délelőtt

1. blokk – Megérkezés a barátság témájához – 60 perc

Előkészület 20 perc

A terem rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy van ma reggel, hogy indult a napja? A vezető mutasson példát a megszólalásával!



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el közösen a Gyermekem, én szomjazom... kezdetű dalt.

Mondjunk néhány mondatot a mai alkalom témájáról, a barátságról.



Gyakorlat 30 perc

Ültessük a diákokat háromfős csoportokba. Lehetőleg ne a legjobb barátok kerüljenek egy csoportba. A beszélgetés témája: egy barátság, egy barátom, vagy amire szívesen emlékszem vissza, vagy amiben szívesen vagyok benne. Mindenki beszélhessen a barátságról, a barátjáról, a többiek pedig csak hallgassák meg.

A beszélgetések végén ülünk vissza a nagy körbe, és induljon egy körkérdés, ahol mindenki mond egy mondatot: „Az én barátom a ... világbajnoka.”

A szavakat gyűjthetjük egy nagy csomagolópapírra, vagy a táblára, vagy ha van tapasztalatunk ilyesmiben, akár egy szófelhőbe is. (Ötletek a szófelhőrő)

Amint elkészült a gyűjtemény, nézzünk rá közösen, és reflektáljunk: mit veszünk észre, mit üzen ez számunkra? Mit gondolok ez alapján, milyen barát vagyok én?



2. blokk Jézus, mint barát a Szentírásban



Szentírás 10 perc

Olvassuk el lassan a szentírási részt.

Volt egy Lázár nevű beteg Betániában, Máriának és nővérének, Mártának a falujában. Mária volt az, aki megkenste az Urat kenettel, és lábát hajával törölgette. Az ő testvére, Lázár volt beteg. A nővérek üzentek érte: „Uram, íme, akit szeretsz, beteg.”

Amikor Jézus meghallotta ezt, így szólt: „Ez a betegség nem válik halálára, hanem Isten dicsőségére, hogy megdicsőüljön általa az Isten Fia.” Jézus szerette Mártát, meg a nővérét, és Lázárt. Mikor tehát meghallotta, hogy beteg, két napig még azon a helyen maradt, ahol volt, azután így szólt a tanítványokhoz: „Menjünk ismét Júdeába.” A tanítványok azt mondták neki: „Rabbi, most akartak a zsidók megkövezni, és ismét odamégy?” Jézus azt felelte: „Nem tizenkét órája van a nappalnak? Aki nappal jár, nem botlik meg, mert látja ennek a világnak a világosságát. Aki pedig éjjel jár, megbotlik, mert nincs benne világosság.” Ezt mondta, azután így szólt hozzájuk: „A barátunk, Lázár elaludt, de megyek, hogy felkeltsem őt az álomból.” A tanítványok erre azt mondták: „Uram, ha alszik, meg fog gyógyulni.” Jézus azonban a haláláról szólt, azok pedig azt gondolták, hogy az álom nyugalomáról beszél. Ezért Jézus nyíltan megmondta nekik: „Lázár meghalt, és örülök miattatok, hogy nem voltam ott, hogy majd higgyetek. De menjünk hozzá!” Tamás, akit Ikernek neveznek, így szólt a többi tanítványhoz: „Menjünk mi is, és haljunk meg vele együtt!”

Amikor Jézus megérkezett, úgy találta, hogy Lázár már négy napja a sírban van. Betánia pedig Jeruzsálem közelében volt, mintegy tizenöt stádiumnyira. Ezért a zsidók közül sokan elmentek Mártához és Máriához, hogy vigasztalják őket testvérük miatt. Márta, amint meghallotta, hogy Jézus jön, eléje ment, Mária pedig otthon maradt. Márta akkor így szólt Jézushoz: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem. De most is tudom, hogy bármit is kérsz Istentől, Isten megadja neked.” Jézus azt felelte neki: „Testvéred fel fog támadni.” Márta így szólt hozzá: „Tudom, hogy feltámad a feltámadáskor, az utolsó napon.” Jézus azt mondta neki: „Én vagyok a föltámadás és az élet. Aki hisz bennem, még ha meg is halt, élni fog, és mindaz, aki él és hisz bennem, nem hal meg soha. Hiszed ezt?” Márta azt felelte neki: „Igen, Uram, hiszem, hogy te vagy a Krisztus, az Isten Fia, aki a világba jön.”

Miután ezt mondta, elment és hívta a nővérét, Máriát, és odasúgta neki: „A Mester itt van és hív téged.” Amikor az meghallotta ezt, gyorsan fölkelt, és hozzá sietett. Jézus ugyanis még nem ért a faluba, hanem azon a helyen volt, ahol

Márta eléje ment. A zsidók pedig, akik a házban vele voltak és őt vigasztalták, amikor látták, hogy Mária gyorsan fölkel és kiment, utánamentek, mert azt gondolták: „A sírhoz megy, hogy ott sírjon.” Amikor Mária odaért, ahol Jézus volt, és meglátta őt, lábaihoz borult, és azt mondta neki: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem.” Jézus pedig, látva, hogy sír, és hogy a vele érkező zsidók is sírnak, a lelke mélyéig megindult és megrendült. Megkérdezte: „Hová tették őt?” Azt felelték neki: „Uram, jöjj és lásd!” Jézus könnyezett. Erre a zsidók azt mondták: „Íme, mennyire szerette őt!” De voltak köztük, akik így szóltak: „Ő, aki megnyitotta a vak szemeit, nem tehetne volna meg, hogy ez meg ne haljon?”

Jézus, lelkében még mindig megindulva a sírhoz ment. Egy barlang volt az, és közel volt befedve. Jézus így szólt: „Vegyétek el a követ!” Márta, a megholt nővére azt mondta neki: „Uram, már szaga van, hiszen negyednapos!” Jézus azt felelte neki: „Nem azt mondtam neked, hogy ha hiszel, meglátod Isten dicsőségét?” A követ tehát elvették. Jézus pedig fölemelte szemeit, és így szólt: „Atyám, hálát adok neked, hogy meghallgattál. Én ugyan tudtam, hogy mindenkor meghallgatsz, csak a körülálló népért mondtam, hogy higgyék, hogy te küldtél engem.” Miután ezeket mondta, hangosan ezt kiáltotta: „Lázár, jöjj ki!” S az, aki halott volt, kijött. A lába és a keze pólyával volt körülkötve, és az arcát kendő fődte. Jézus azt mondta nekik: „Oldozzátok ki, és hagyjátok elmenni!” (Jn 11, 1-44)



Gyakorlat 10 perc

Figyeljük meg, hogy milyen szereplők vannak a történetben, milyen kapcsolódásaik vannak egymáshoz, és milyen érzelmek bukkannak fel az események során.

A táblán rajzolva ábrázoljuk a történet kapcsolati rendszerét: Jézus lépései időrendben, kik vannak körülötte, majd az érzelmek is azonosítsuk be. Ki érez és mit? (megdöbbenés, ijedtség, undor, szomorúság, bánat, öröm, félelem, csodálkozás, boldogság stb.)



Dráma 40 perc

Az osztályt osszuk körülbelül nyolc fős csoportokra, és menjünk el különböző termekbe.

Üljünk körbe. A székeket kifelé fordítsuk. Osszuk szét egymás között a felírt szereplőket. Valaki legyen narrátor. Olvassuk újra a szentírási részt mondatonként, lassan elidőzve, ki-ki a szerepe szerinti részeket. Az egyes mondatok után tartsunk egy kis csendet, hogy aki szeretné, kihangosíthassa az érzéseit, belső gondolatait egy-egy szereplőnek.

Pl. „Amikor Mária odaért, ahol Jézus volt, és meglátta, e szavakkal borult a

lába elé: „Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg testvérem.” Egyik diák: Nagyon szeretlek Jézus, de most rohadt dühös vagyok. Nem kellett volna meghalnia a testvéremnek! Másik diák: Tisztellek Uram, de egyáltalán nem értelek most. (Bátran és őszintén mondassák ki, ami bennük van!)

Amikor véget ér a történet, fordítsuk befelé a székeinket és reflektáljunk: milyen érzéseket találtál, milyen volt kimondani azokat? Mit értettél meg a történetből?

3. blokk Hogyan látom Lázár feltámasztását?



Alkotás 45 perc

Üljünk mindannyian egy-egy asztalhoz. Sokféle érzés, gondolat előbukkant az előző gyakorlat során. Talán újak is ahhoz képest, mint amiket felírtunk a táblára.

Most kétféle alkotói munka közül választhatsz, hogy azt, ami most benned van, megjelenítsd:

Írj egy „novellát” vagy levelet, arról, hogy Lázár hogy „élte meg” a napokat a sírban, és a feltámadás pillanatát!

Festőként melyik pillanatot, milyen színekkel jelenítenéd meg? Rajzolj nonfiguratív képet, főleg a színekre fókuszálva!

Amikor az alkotások elkészültek, ültessük össze a diákokat kisebb körökbe (kb 4 fő). Röviden osszák meg egymással az alkotás folyamatát és az alkotást magát. Válasszanak egy valakit, akinek a novelláját vagy festményét (rajzát) szívesen megmutatnák az egész osztálynak. Vezetőként figyeljünk az időre, és döntsük el, hogy hány képet, hány novellát tudunk közösen megnézni, meghallgatni.

Délután

4. blokk Együttérzés



Játék 10 perc

Kék kanapé

Körben ülnek a játékosok. Három ülőhely egymás mellett (akár három szék): ez a játéktér, a „kék kanapé”. A játékvezető leül a középső kiemelt helyre és azt mondja: Én vagyok a kék kanapé. A többi játékos erre asszociál, kapcsolódik

a szóhoz/kifejezéshez. Az első bátor játékos odamegy a játékvezetőhöz, leül az egyik oldalra mellé és azt mondja: Én vagyok a díszpárna. Valaki más pedig a másik oldalra ül le – a harmadik, egyben utolsó fennmaradt helyre – és azt mondja: Én vagyok egy jó könyv. Ekkor a játékvezető dönt: a díszpárnát vagy a jó könyvet választja? Hangosan is kimondja: „Én a jó könyvet választom!” Majd azzal a játékosal, aki a jó könyvre asszociált, elmegy és visszaül a körbe. Így az a játékos ül a három hely közepére, aki a díszpárnára gondolt. Most ő mondja hangosan: „Én vagyok a díszpárna.” Erre újabb két játékos ül ki mellé és mond újabb asszociációt hozzá. Pl. „Én vagyok a takaró.” „Én pedig a forrócsoki.” A középen ülő választ magának párt és visszaülnek a körbe. S újabb asszociáció indul, míg meg nem unják.



Gyakorlat 20 perc

5-8 fős kiscsoportokba osszuk az osztályt, de maradunk egy teremben. Mindegyik csoport kapjon egy nagy lapot, filctollakat.

Mindannyian idézzetek fel magatokban egy olyan élményt, beszélgetést, baráti együttlétet, amikor úgy érezted, igazán megért a másik! Gondold végig, milyen volt ez a beszélgetés! Mit éltél át? Hogyan volt jelen a másik? Majd csoportban gyűjtsétek össze – két oszlopban a lapon: milyen összetevői vannak a megértő, jó beszélgetésnek, együttlétnek? Hogyan van jelen a másik, amikor megértve érzed magad? Mi segíti ezt az állapotot és mi nem? Egyik oszlopban a jó összetevőket gyűjtsétek össze, a másikban a gátló, akadályozó, nehezítő összetevőket.

A táblán összesítsük a csoportok gyűjtését: mi segíti a baráti beszélgetést és mi gátolja?



Gyakorlat 20 perc + 10 perc

Az alábbi feladat talán nehéz lehet az osztálynak. A lelkinap vezetője döntse el, hogy illeszkedik-e a programba, és hogy meg lehet-e próbálkozni vele az adott közösségben. Az érzések visszatükrözése nem kell, hogy a lent leírt legteljesebb módon valósuljon meg. Tekintsük a feladatot gyakorlásnak, tanulási helyzetnek, próbálkozásnak.

Keress egy párt magadnak, akivel ma még nem beszélgettél! Lehetőleg ne a barátodat, haverodat válaszd. Üljetek le egymással úgy, hogy jól halljátok egymást. (Jó idő esetén ki is mehetnek az udvarra.) Találj egy témát, történetet, amit veled történt, téged érint, és el tudod mesélni a párodnak. Beszéljétek meg, hogy ki kezdi a mesélést. Egyikőtök mondja el a témáját. A párja hallgassa figyelmesen!

5 percig mesél a beszélő. Utána a párja foglalja össze, hogy mit hallott. Nem nagy körben, csak a párjának.

Próbálj meg minél több érzést felfedezni a sorok között! pl. „Azt hallottam, hogy nem kaptad meg születésnapodra a vágyott telefont. Fáj neked, hogy nem azt kaptad, amit szeretnél volna. Csalódott vagy, hogy a szüleid nem azt adják, amire vágysz.”

Utána csere. Aki eddig figyelt, az mesél. A korábbi mesélő pedig figyelmesen hallgat.

A csoportvezető jelezze az 5 percek végét, hogy mikor van csere a párok között.

Csoportos reflexió: Milyen volt beszélni? Milyen volt hallgatni? Milyen volt visszahallani azt, amit mondtál?

5. blokk Együttműködés



Játék 10 perc

Érzelem-kapu

Valakit kiküldünk, a többiek pedig körbeállnak. Megbeszéljük, melyik két érzelmet fogjuk az arcunkkal kifejezni. (Eleinte jobb erősen ellentétes érzelmeket megbeszélni.) Pl: kedvelés – utálat. Mindenki utálattal fog nézni, kivéve két embert: ők kedvelést fognak tükrözni az arcukról. Visszahívjuk a kiküldött játékost, aki a kör közepére állva, vizsgálva az arcokat próbálja megtalálni, ki az a két játékos, aki egyforma tekintettel néz, de a többiekétől eltérően. Közöttük van a „kapu”, ahol ki tud menni a körből. Ha rossz helyen próbál kimenni a körből, a játékosok a vállukkal elzárják az utat. Ha jó helyen igyekszik kijutni, kiengedik a játékosok.



Játék 30 perc

Nagyon testvérek

Olvassuk el a nagyon testvérek történetét Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika című művéből!

Legyünk mi is nagyon testvérek! Álljunk 12 fős csoportokba. A csoporttagok egymás mögé egy sorba beállnak, mindenkinek a keze az előtte lévő vállán nyugszik. Csak az első ember szeme van nyitva, a többiek becsukják (vagy még jobb, ha bekötik) a szemüket. Az elől álló vezetésével keresztülmennek a termen, (esetleg áthaladnak felállított akadályokon,) átmennek egy másik terembe vagy kimennek a szabadba. Eközben a vezető adhat verbális jelzéseket a mögöt-

te állónak, aki a jelzést továbbadja hátrafelé. Egy idő elteltével – a csoportvezető jelzésekor – az első leghátulra megy és az addigi második lesz az új vezető. A vezető ne menjen gyorsan!



Csend 20 perc



Énekeljük el közösen a Jézusé lettem, ő meg az enyém kezdetű dalt.

Tartsunk 7 perc csendet. Segítsük ennek megszületését néhány felvezető mondattal, amiben a csend fontosságáról, súlyáról beszélünk. A kör közepére helyezzünk egy gyertyát.

A 7 perc elteltével kérjük meg a diákokat, hogy egy szót hangosítsanak ki abból, ami az elmúlt csendes percekben előbukkant bennük.

6. blokk Egymás megajándékozása



Gyakorlat 40 perc

A csoportvezető előkészíti a résztvevők neveit tartalmazó kártyákat, valamint üres cédulákat, amelyek az ajándékkártyák lesznek. Az ajándékkártyákra olyan dolgokat írjanak fel a diákok, amelyek tárgyakat, képességeket, tulajdonságokat stb. jelölnek. Minden kártyát elhelyezünk közepén, külön a névkártyákat és külön az ajándékkártyákat. Felfordítunk egy névkártyát és odaadjuk annak, akinek a neve szerepel rajta. Ezután öt diák keres egy-egy ajándékkártyát, olyat, amelyről meg van győződve, hogy erre az ajándékre szüksége van a kihúzott társának. El is mondják, hogy mit választottak számára és miért. Azt követően a névkártyát az kapja meg a tulajdonostól, akinek az indoklását legjobban el tudta fogadni. Majd a csoportvezető egy újabb névkártyát húz középről és odaadja annak aki a következő megajándékozott lesz.



Zárókör 20 perc

Tekintsünk vissza közösen a mai napra!

Mit tudtunk meg a mai nap a barátságáról? Mi az, ami a legfontosabb, legsebbe, legizgalmasabb volt a mai napban? Ezekkel a kérdésekkel indítsunk egy zárókört, ahol mindenki megszólalhat.

Hogyan tovább? 10 perc

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Ültessük össze a diákokat triádokba, és kérjük meg őket, hogy tegyenek közösen egy elhatározást, amit megteszek a következő hetekben a mai lelkinap témájához kapcsolódva. Azt is kérhetjük, hogy mindegyikük külön elhatározást tegyen, de hatalmazza fel a többieket arra, hogy egy-két hét múlva megkérdezzék tőle, hogy mire jutott.

Advent idején:

- Hogyan tudnád egy-két barátod számára szebbé tenni a karácsonyt és/vagy az adventi várakozást? Találj ki valamit, és tedd meg értük.

Nagyböjt idején:

- Találj egy negyedórát és gondolkodj el a barlang-sírról!
- Gondold át, hogy az asszonyok aggódva mentek oda, hogy hogyan fogják elgördíteni a követ – amely valójában már rég nem is volt ott. (Hányszor aggódsz te olyanon, ami valójában már meg van oldva...)
- Van egy mondás: A követ nem azért kellett elgördíteni, hogy Jézus ki tudjon jönni, hanem, hogy a tanítványok be tudjanak menni. Mit üzen neked ez a mondat?

Filmajánló

- Együtt vagy otthon egyénileg nézhető, a témához kapcsolódó film:
- Az ember, akit Ottónak hívnak
- Shona Innes: A barátság olyan, mint a mérleghinta – HANGOSMESE



További zenei ötletek:

Énekelni

- Magányos voltam Kék könyv 136.

Hallgatni



- Máté Péter – Azért vannak a jó Barátok – YouTube
- Barátom Lett Az Úr (Friend Of God)
- Rúzs Magdolna – Egyszer (Official Music Video) – YouTube
- Jóbarátok vagyunk – YouTube
- Republic – Szeretni Valakit Valamiért – YouTube
- James Taylor „You’ve Got a Friend” Live on the Stern Show (2015)
- Beth Hart – Wonderful World (Official Music Video)

8. osztály

Általános leírás

Többen mint ketten – az Isten előtt.

Jézus a napi munkáját – a tanítást, gyógyítást – és aktív életét is közösségben élve tette. Volt 12 tanítvány, akik ott voltak vele, mellette: megosztották egymással az ételüket, örömeiket, bánataikat, tapasztalataikat és tudásukat. Kellett ez a 12 ember, hogy erőt adjanak egymásnak, hogy megerősítsék egymást, hogy közösen tudjanak figyelni sokfelé, és hogy rajtuk keresztül sok más ember is kapcsolódni tudjon Jézushoz. Mindez minta számunkra is: kik az én közösségem, és mire fordítjuk közösen a figyelmünket? Keressük ebben a mostani (osztály) közösségben is a vezetőt, a vezetést, a vezető Jézust!

Szükséges eszközök:

- Szentírás – a jelölt részt kapja meg minden résztvevő;
- fejenként egy kis cetli, tollak;
- babzsák, párnák, takaró: egy kényelmes kuckó elkészítéséhez;
- hangosítás, laptop, kivetítő;
- egy osztályterem mozdítható elemei (székek, padok) „bárka” építéshez;
- 4-5 db bárka (modell) elkészítéséhez szükséges eszközök: parafadugók, befőttes gumik, spárga, fogvájó, ragasztó- és kötözőanyag; akár is ilyen lehet, csak nagyobb: Vitorlás hajó készítés parafadugóból egyszerűen | DIY Boat summer decor;
- nagyobb lavór vízzel (vagy kék kendő, takaró, ami a vizet jelképezheti);
- egy hőálló edény, amiben elégethetünk kis papírokat, gyufa;
- vastag kötél (kb 30 méter), pl. vontatókötél, hajókötél;
- gyertya.



A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Program

A programot úgy állítottuk össze, hogy hat 60 perces blokkból áll. A blokkok között mindenképpen tartunk legalább 15 perc szünetet mozgással, levegőzéssel, a harmadik blokk után pedig egy egyórás ebédszünetet.

Délelőtt

1. blokk: Viharba kerülés, viharos életünk – 60 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy van ma reggel, hogy indult a napja? A vezető mutasson példát a megszólalásával!



Játék 20 perc

Vihar

Egy nagy közös vihar-játékra hívlak benneteket. Álljatok kényelmesen, nyugodtan. Ahogy jelt adok, kerekedjen vihar: először szellő, majd szelecske, szél, viharos szél, eső, mennydörgés – ez lassú növekedés legyen, tartson el kb 2-3 percig. Ti mozogjatok: lengedeztetek, lépegessetek, a végén rohanjatok; közben pedig tetszés szerint adjatok ki hangokat is. A csúcspont után ugyanolyan lassan (2-3 perc alatt) majd csendesedjen el a vihar. Úgy fogom irányítani a játékot, hogy először itt állok a földön, a kezem egészen leengedem a földre, majd nagyon lassan elkezdem felemelni. Végül majd ezen a széken állok, égre emelt kézzel. Próbáljuk ki!

De lehet másféle vége is egy viharoknak. Ebben a változatban, amikor a leghangosabb a vihar, hagyom még, hogy kitombolja magát, aztán egy mozdulattal elvágom az egészet, és a vihar hirtelen elnémul. Próbáljuk ki ezt is!

Beszélgessetek, reflektáljatok az élményekre a játékból.

Aztán kinyithatjátok a reflexiót: Milyen viharokra emlékeztek az életeketekből? Hogyan kezdődött és hogyan ért véget?

Amikor a vihar szót mondjuk, nem mindig a természeti jelenséggel kapcsolatban szoktuk használni. Mit jelenthet még a vihar szó?

Gyűjtsünk olyan szóösszetételeket is, melyekben a vihar szó szerepel! (Pl. viharvadász, hóvihar stb.)



Szentírás 20 perc

Olvassuk el kétszer lassan, figyelmesen a szentírási részt.

Amikor aznap beesteledett, így szólt hozzájuk: „Menjünk át a túlsó partra!” Erre azok elbocsátották a tömeget, ők pedig magukkal vitték úgy, ahogy ott volt a bárkában. Több bárka is kísérté őket. Nagy szélvész támadt, s a hullámok becsaptak a bárkába, úgy, hogy már-már megtelt. Ő pedig a bárka hátsó végében egy vánkoston aludt. Felkeltették, s ezt mondták neki: „Mester! Nem törődsz vele, hogy elveszünk?” Ő fölkel, megfenyegette a szelet, és azt mondta a tengernek: „Csendesedj és némulj el!” Erre elállt a szél és nagy csendesség lett. Azután hozzájuk fordult: „Miért vagytok gyávák? Még mindig nincs hitetek?” Erre nagy félelem fogta el őket, és azt kérdezték egymástól: „Ki ez, hogy a szél és tenger is engedelmeskedik neki?” (Mk 4, 35-41)

Vetítsük ki Rembrandt: *Vihar a Galileai tengeren* című festményét! Nézzük együtt csendben! Ha maradt még idő, pár percben kihangosíthatjuk, hogy mit látnak a képen, milyen eszközökkel dolgozott a művész?

Ha van idő és lehetőség meghallgathatjuk vagy elénekelhetjük a *Rejts most el I Forráspont 2021* című (YouTube) dalt.



2. blokk: A bárkában – 60 perc



Dráma 60 perc

Alkossatok a teremben (a szabadban) közösen egy bárkát (székekből, asztalokból...). Nézzetek rá és hangosítsátok ki, hogy milyennek látjátok.

Keressétek meg a saját helyeteket a bárkában. A csoportvezető és segítői odalépnek egy-egy diákhoz és mini interjút készítenek vele. Milyen érzés itt lenni, mit csinálsz éppen, mi a te szereped? Mit látsz innen, mit nem? Merre, hova halad a bárka?

Ez után adjatok egy kis időt annak, hogy feltegyétek a kérdést magatoknak: hogy lehetne ez a bárka még szebb, gyorsabb, célratörőbb, kényelmesebb? Próbáljátok meg változtatni is rajta. Mit jelentenek ezek a változások számotokra a valóságban?

3. blokk: Jézussal a bárkában – 60 perc



Gyakorlat 60 perc

Olvassuk el még egyszer a szentírási részt és lassan helyezkedjünk bele a történetbe négy lépésben.

1.) *Jézus pedig a bárka hátsó végében egy vánkoson aludt.* Készítsünk közösen egy „vánkost” a teremben. Keressük meg a helyét, készítsük el, tegyük kényelmessé, díszítsük ki. Próbáljuk is ki mindannyian, és a tapasztalataink alapján alakítsuk még tovább. Ha lehetséges, maradjon meg ebben a tanévben ez a kuckó, ahová bárki bármikor leheveredhet majd, amikor viharban érzi magát! (20 perc)

2.) A tanítványok, akik a tenger szakemberei, küzdenek a viharral. Ezt olvassuk: *Nagy szélvész támadt, s a hullámok becsaptak a bárkába, úgy, hogy mármár megtelt.* Minek vagy te a szakembere? Mit jelent a vihar azon a területen? És a ‘szélvész’, a ‘hullám’ és a ‘megtelt’ szavak? Üljetek körbe körülbelül nyolc fős csoportokban (minden csoportban legyen egy felnőtt vezető), és röviden beszélgetsetek erről. (20 perc)

3.) Jézus megszólal: „*Csendesedj!*” Minden diák keressen egy párt magának, akivel körülbelül hat percben megosztják egymással, hogy életük mely területén lenne szükségük nagyobb csendre! Mikor, mivel kapcsolatban mondja neked Jézus: „csendesedj”? (10 perc)

4.) „*Miért vagytok gyávák?*” – kérdezi Jézus. Mikor vagyok én gyáva? Mitől félek? Írd le egy kis cetlire és tedd a zsebedbe, még szükség lesz rá! (10 perc)

Délután

4. blokk: Kötelékben egymással – 60 perc



Játék 60 perc

Kötél-játékok

Ebben a blokkban egy hosszú és relatív erős kötélre lesz szükségünk. Körülbelül annyi méter hosszú legyen, ahány diák van az osztályban. Természetesen több kötélből összekötve is előállíthatjuk. A hosszú kötél két végét kössük össze. Az itt található csomó például garantáltan nem oldódik ki. Ha az első játékok alatt azt tapasztaljuk, hogy túl hosszú a kötél, kössük rövidebbre a csomót.

A játékokat nagyobb térben játsszuk. Lehetőség szerint akár kint az udvaron. A következő játékokat játszhatjuk a kötéllal:

- A diákok megfogják két kézzel a kötelet, és jobbra elindítva a megjelölt csomónak vissza kell érkeznie a kiinduló helyére. Kérdezzük meg őket a játék előtt,



hogy szerintük mennyi idő alatt fog sikerülni. Ez után néhány kört versenyezzenek magukkal, hogy gyorsabb legyen, mint az előző kör volt. Próbáljuk meg a másik irányba indítva is. A következő lépésben csak jobb kézzel foghatják a kötelet, a feladat ugyanez. Ezután csak bal kézzel.

- Tegyük le a kötelet lazán a kör közepére, mindenki lépjen oda, és fogja meg jobb kézzel. Csomózzuk ki a kötelet úgy, hogy egy szabályos kört kapjunk. Ha túl könnyen ment a feladat, a következő próbálkozásra öt diák fogja meg mindkét kezével a kötelet, de úgy, hogy a két keze nem lehet egymás mellett (azaz legalább egy másik kéz legyen a két keze között). Ha szívesen játszáknak még tovább is, emelhetjük az öt főt tovább és tovább.
- Két-három játékos bemegy a kör közepére, kezükben összecsavart újságpapír. A többiek két kézzel fogják a kötelet kívülről. A benti játékosok feladata, hogy az újsággal a kötelet tartó kezekre csapjanak. Ha valakinek a kezét eltalálják, azzal a kézzel el kell engednie a kötelet. A játékosok elengedhetik a kötelet, hogy elkerüljék a csapást, de ha a kötél bárhol leér a földre, akkor a bentiek nyertek.
- Mindenki kívülről húzza kötelet. A lábak maradjanak a kötél alatt, de a résztvevők dőljenek hátrafelé, ameddig tudnak!
- Az első játék változata. Mindenki forduljon jobbra, álljon terpeszbe és a lába között vezesse át a kötelet. A csomónak ismét körbe kell „futnia”, amíg visszaér eredeti helyére. Próbálhatjuk előre és hátra is.
- A kötelet tegyük le a földre, mindenki álljon a körön belülre úgy, hogy a sarka érinti a kötelet. Emeljük fel a kötelet a derekunkig, úgy hogy kézzel nem érhetünk hozzá. Amikor ez sikerült, dőlünk neki derekunkkal a kötélnek.
- Mindenki két kézzel fogja a kötelet. Csukjuk be a szemünket és szó nélkül alakítsunk a kötélből egy szabályos háromszöget. Ha nagyon nem akar kialakulni a háromszög, engedjük, hogy beszéljenek egymással a diákok. Ha így sem megy, válasszunk ki egy diákot, aki továbbra is csukott szemmel beléphet a kötélben belülre. Ő viszont mozoghat, és szó nélkül irányíthatja a többieket. Ha így sem megy: engedjük, hogy beszéljen. Végző esetben engedjük, hogy kinyissa a szemét. Ha túl jól ment a feladat, jöhet a négyszög, ötszög stb.

A legfontosabb játékunk az elköteleződés-játék. Mindenki két kézzel fogja kívülről a kötelet. Egy pár pillanat gondolkodás után az első diák, akiben megszületik a gondolat, kimondhatja ezt a mondatot: „Én ebbe a közösségbe tartozom, mert...” A mondatot egészítse ki valamilyen fontos gondolattal, ami megmutatja, hogy ő hogyan és miért kapcsolódik az osztályhoz. Miután elmondta a mondatot, lépjen be a kör közepére, háta mögött tartva két kézzel a kötelet.

Amikor mindenki belépett a körbe, akkor olvassuk el Örkény István: *Az élet értelme* (mek.niif.hu/06300/06345/06345.htm#100) című egypercesét.

Ha van időnk még, közösen reflektáljunk a játékokra, az elköteleződésre és az egypercesre.

5. blokk Együtt erősebbek vagyunk! – 60 perc



Film 20 perc



Nézzük meg együtt ezt a filmet: *Smarter To Travel In Groups.* – YouTube

A kis reklám klipek a közösségi közlekedés népszerűsítését szolgálják Hollandiában. Beszélgessünk róla (akár a nyolcfős csoportokba rendeződve), hogy melyik tetszett legjobban. Mi az üzenete ezeknek a kisfilmeknek? Reális az üzenet, vagy ez csak egy vicces és naiv megfogalmazása a közösségnek?



Játék 10 perc

Körben ülős

A résztvevők körben állnak, egy irányba fordulnak és szorosan egymás mögé állnak. A sorrendnél ügyeljünk arra, hogy az egymás előtt-mögött állók között ne legyen nagy méretbeli különbség, ill. a törekenyebbeket az erősebb testalkatúak elé állítsuk. Ezután vezényszóra lassan, mindenki egyszerre behajlítja a térdét, és ráül a mögötte lévő térdére. Elbírjuk egymást, simán!

Ha az osztályban egy ilyen helyzethez nem kellően érettek és lazák, csinálhatunk két kört: először a fiúkkal, aztán a lányokkal. Míg az egyik félcsoport megvalósítja a kihívást, a másik nemhez tartozók nézhetik őket, segíthetnek, szurkolhatnak nekik.



Film 30 perc



Énekeljük el közösen a *Mi vagyunk a Grund* című dalt! Ha van gitárosunk, akkor az ő kíséretével, ha nincs, akkor a videóval együtt.

Beszélgessünk róla, hogy hogyan szól ez a dal a Pál utcai fiúkról? Mit emel ki, mit hangsúlyoz a történetből?

Nézzük meg még egyszer a videót, és próbáljuk megérteni, hogy hogyan szól ez a dal a Vígszínház művészeiről? Vajon ők mit éreztek a forgatáson? Vajon nekik mi a fontos ebben a dalban?

Végül énekeljük el mi is még egyszer! Mit üzen számunkra ez a dal? Mit érzünk mi, amikor énekeljük? Miért fontos (ha fontos) számunkra?

6. blokk A mi bárkánk, a mi félelmeink elengedése



Alkotás 20 perc

A diákok álljanak össze 3-4 fős csapatokba, és készítsenek egy-egy bárkát, amit majd vízre is tesznek. Ebben segíthetjük őket a fejezet elején mutatott videóval is. Vagy rájuk bízhatjuk, hogy ők tervezzenek és találjanak ki valamit. Amikor megvan a bárka, legyenek ott ők maguk is (rajzon, figuraként stb.). Legyen a bárkának neve is, amit a csapat adott neki.

Tegyétek vízre a bárkákat, miközben a csapatok kimondják a bárka nevét. Ha nincs más lehetőség, akkor egy lavór vízbe rakjátok őket, és csodáljátok meg! Ha esetleg ezt is nehéz lenne megoldani, akkor a terem közepén egy kék papírral, vagy egy kék kendővel jelezzétek a vizet, és oda kerüljenek a bárkák.

Amikor körben álltok, egy gyors rövid, de intenzív vihart is fújjatok a bárkákra. Nem az a cél, hogy felboruljanak, hanem épp annak megtapasztalása, hogy mekkora szelet bírnak ki.



Csend 10 perc

Hívjuk meg az osztályt 8 perc csendre. Ehhez hagyjuk a kör közepén a vizet és a bárkákat. A tó partjára (esetleg a vízbe állítva) megjeleníthetjük Jézust is egy gyertya segítségével. Javasoljuk a diákoknak, hogy figyelmüket fordítsák Jézus felé. Akár csukott szemmel is szemlélve ezt a képet, akár valósan, Jézus és a saját figurájának kapcsolódására, viszonyára figyelve.



Ima 10 perc

A csend lezárásaként énekeljük el közösen a *Meghívtál, hogy vízre lépjek* kezdetű dalt.

Jézust felébreszthetjük, ha félünk, aggódunk. Ő kiszólít minket a biztonságos bárkából, és meghív, hogy letegyük félelmünket, és a vízre lépünk. Mindenki nyúljon be a zsebébe, és keresse meg azt a cédulát, amire saját gyávaságát, félelmét jegyezte fel. Most letehetitek elé azt, amitől féltek. És ezeket együtt elégetjük.

A félelmek letevése/elégetése Jézus előtt. (Ha az eszközeink alkalmasak erre a tüzet a bárkák alól merített kevés vízzel is elolthatjuk Ne öntsük rá az egészet, a bárkák maradjanak vízen!)





Zárókör 20 perc

Gondoljuk végig, mi minden történt ma: Mibe helyezkedtem bele? Milyen szerepek jutottak nekem? Milyen csapatjátékos vagyok? Mit adok én a közösségnek? Mit tudtam meg ma az osztályról, mi magunkról?

A zárókörben egy-két mondatban kimondhatjuk, ami ezeket a kérdéseket hallva megfogalmazódott bennünk.

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Együtt erősebbek vagyunk! Mit tehetünk a körülöttünk élőkért együtt? Miben segíthetünk az iskolában, a környéken, otthon? Beszéljünk róla, ötleteljünk, tervezzünk.

Advent idején:

- Idén karácsonyra kapjon az egész osztály együtt mindenkitől valami ajándékot. Nem úgy, hogy minden személy megkapja ugyanazt, hanem együtt: egy új képet a faliújságotokra, egy új színes függönyt, egy puzzle-t, amit kirakhattok együtt, egy babzsákot stb. Beszéljük meg, mi lenne a legjobb!

Nagyböjt idején:

- Az idei nagyböjt egyik napján menjetek el közösen egy keresztútra. Lehetőleg a szabadba egy kálváriára. Játékok végig együtt, akár dramatikusan: mindenki választ egy szerepet magának, és minden állomásnál abból a szerepből mond egy mondatot.

Filmajánló

- A legyek ura
- Valahol Európában (akár a zenés adaptáció)
- A hullám

További zenei ötletek

Énekelni

- Erőd várjuk
- Tégy eggyé Urunk
- Szeretet áradjon köztünk
- A Duna mellett
- Életünk malomköve



Hallgatni

- EUCHARIST & MEZŐ MISI – Múlnak az évek
- A 133. Zsoltár: „Mily gyönyörűség, íme lásd...”
- Down to the River to Pray – The Petersens (LIVE)
- Meghívtál, hogy vízre lépjek I Forráspont 2021
- Hillsong United – „Oceans” (Live show at Caesarea)
- Rejts most el I Forráspont 2021
- A Pál utcai fiúk – Mi vagyunk a Grund – hivatalos videoklip

Kapcsolatban magammal 9-12. osztály

A kamaszkor a kapcsolatok alakulása szempontjából maga a megélt ambivalencia. A serdülőben intenzíven lángol a vágy a közelségre – de ott feszül benne a tiltakozás is ugyanez ellen, hiszen már a leválás, a saját identitás kialakítása munkálkodik benne. Harcol. Még formálódó személyiségként, kamaszként olykor kilátástalannak tűnik a helyzet.

Ez a feszülés csak bizalommal teli, elfogadó légkörben, az intimitást lehetővé tevő közelségben oldható fel. A csoportvezető szerepe a lelkinapon a gimnazisták felé a nyitott készenlét kifejezésével írható körül. Olykor könnyebb egy érzelmileg távolabb álló embernek megfogalmazniuk kétségeiket, indulataikat – a vele való kapcsolatban ugyanis kevesebb a vesztenivalójuk.

A lelkinap vezetője kísérőként támogathatja a serdülő közelség, intimitás, önmaga megértése iránti vágyának beteljesülését. Keretet biztosíthat, melyben a kamasz lehetőséget és biztonságot kap a személyes témák megvitatására, kétségei kifejezésére.

Ez az életkor Isten megszemélyesítésének, majd a vele való kapcsolat bensőségessé tételének ideje. A bensőségesség akkor tud létrejönni, ha a fiatal számára vonzó kapcsolati mintákkal találkozik. Elsősorban azokra a kapcsolatokra vonatkozik ez, amelyek valóban fontosak számára, amelyek a körülötte lévő „vonatkoztatási személyekhez” fűzik. Ha ezekben olyan mintát tapasztal meg, amely őszinte, hiteles, személyes, ugyanakkor szabadon hagyó, akkor Istennel is bizalommal mer majd kapcsolatba lépni.

Nem könnyű – pl. csoportvezetőként – mindig csak „készen állni”, megszólításra várni, nem ráerőltetni a serdülőre a tanácsot, választ, kapcsolatot, hanem mint Jézus tette a gazdag ifjúval: mindig csak az aktuális kérdésre válaszolni, jelen lenni, s annyira belépni a kamasz személyes zónájába, amennyire ő meghívást ad erre.

A felnőtt identitás megtalálásának nehéz feladatával küzd ezekben az években a diák, melynek során a felnőtt szerepek kipróbálása, a társadalomban való felelősségvállalás tanulása zajlik.

Ugyanekkor a diákok a szellemibb horizontok felé is nyitottabbá válnak. Elkezdki foglalkoztatni őket életük iránya, értelme. A csoportvezetőnek feladata lehet, hogy olyan nyitott teret teremtsen a találkozásokban – bármi legyen is a formális keretük: a közös lelkinap, egyéni beszélgetés –, amely alkalmas lehet

az ilyen témák felvetésére és megvitatására. Ezekben jelen lenni, az élményekre szavakat találni, kérdéseinkkel modellt adni az értő megvitatásra, az igazságra irányuló megkérdőjelezésre az ifjúsági lelkigondozás magasiskolája.

Ez a korosztály a filozófiai mélységekre is egyre nyitottabbá válik a válaszkeresésben. A kísérő felnőtt feladata: nem elbújni a kérdések elől. Ez azt is jelenti, hogy saját tudásának megfelelően, a lehető leghitelesebben (tudása végeességét sem takargatva) kell kísérnie a fiatalokat elmélkedéseik során. De azt is, hogy segítenie kell a jó, lényegre érintő kérdések megfogalmazását. És végül azt is magában foglalja, hogy finom ráhangolódással kell megéreznie azokat a pontokat, ahol az elméleti felvetések mögött ott feszülnek már a nyugtalanító, nehezen kimondható személyes kérdések – hogy ezek elől se térjen ki. Csakúgy, mint Jézus az emmauszi úton.

9. osztály

Általános leírás

Vágyainkban ott van az Isten: az vagyunk, ami túl van rajtunk.

Isten úgy szeret minket, ahogy vagyunk. De közben mégis hív minket folyton azáltal, hogy olyan vágyakat ültet a szívünkbe, amelyek valami többet mutatnak, mint ami mi magunk éppen vagyunk. Fontos, hogy felismerjem, hogy mi az a több, amit az Úr mutat nekem. És fontos, hogy vágyaimat megkülönböztessem: mi az, ami segít, erősít, éltet, és mi az, ami nehezít, beszűkít. A Szentlélek minden pillanatban itt van velem: körülöttem és bennem – ő az iránymutatóm és támaszom.

A vezető csapat

Az osztályfőnök a lelkinap vezetője. Legyen néhány segítője. Lehet tanár kolléga, alkalmas szülő, öregdiák, diák felsőbb évfolyamról.

A vezetők a lelkinap előtt egyeztessenek, és osszák be, hogy ki melyik gyakorlatot vezeti. Amikor valaki nem vezet, az ő feladata a részvétel, példaadás és az osztály segítése a lelkinapon való részvételben.

Még egy előzetes megfontolást javasunk a vezetői team részére. Előfordulhat, hogy a 9. osztályban esetleg többen is vannak, akik nem keresztény iskolából érkeztek. Tekintsük át közösen, hogy kik ők, és a programra készülve külön figyeljünk arra, hogy az ő bekapcsolásukat minél támogatóbban tudjuk megvalósítani.

Program

A programot úgy állítottuk össze, hogy három félnapos egységből áll, melyek mindegyike két 90 perces blokkból épül össze. A fél nap közepén, a blokkok között mindenképpen tartunk 30 perc szünetet mozgással, levegőzéssel! A másfél napos programot megtarthatjuk egyben egy egész és egy fél nap alatt (vagy fordítva), de dönthetünk úgy is, hogy három nap alatt tartjuk meg, minden nap fél napot szánva a programra.

Szükséges eszközök az első fél naphoz:

- Szentírás – a jelölt részt kapja meg mindenki kinyomtatva;
- annyi cserép (6 cm átmérőjű), ahányan vannak a diákok, egy zsák virágföld, néhány ceruza vastagságú bot, egy nagy nejlon vagy ponyva, amelyet a terem közepén kiteríthetünk a kiömlő föld alá;

- egy dió;
- kivetítő, laptop, hangosítás;
- fejenként egy A4 lap, írószер;
- fejenként egy A4 boríték.

1. blokk: Megérkezés a maghoz, amit Isten belém ültetett – 90 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőköt!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja.



Hangolódás 10 perc

Körben üljünk le. A kör közepére egy nagy ponyvát kiterítve helyezzük el a virágcserepeket, a virágföldet, a virágmagokat.

Énekeljük el közösen a *Rejts most el a szárnyad alá...* kezdetű dalt.

Ha nincs gitárosunk, aki vezesse a közös éneklést, itt is megtaláljuk a dalt.



Szentírás 10 perc

Olvassuk el közösen a szentírási részt. Lassan.

Így szólt Jézus: „Az Isten országa olyan, mint amikor az ember magot szór a földbe. Azután már akár alszik, akár fölkel éjjel és nappal, a mag kikel és növekszik, maga sem tudja, hogyan. Mert a föld magától termi meg először a hajtást, aztán a kalászt, majd a fejlett szemet a kalászban. Mikor pedig megérett a termés, azonnal sarlót vág bele, mert elérkezett az aratás”. (Mk 4, 26-29.)



Alkotás 20 perc

Közösen beszéljük meg, hogy melyik mag kié legyen! Melyiket kinek adnánk és miért?

Ültessük el a virágokat. Röviden mondjuk el, hogy hogyan ültessük el a magokat, mire kell figyelni közben. Jó ötlet lehet az első növényt (pl. egy hiányzóét)

közösen elültetni. Ezután mindenki ültesse el a saját virágát. Mindenkinek legyen saját növénye. Adj nevet a növénynek, amit írj is fel a cserépre (alkoholos filccel, vagy öntapadós papírral)! A cserepek maradjanak a kör közepén.

(Akár egy csoportvezető, de még inkább egy érdeklődő diák is felkészülhet előre az ültetés technikájából. Ha van ilyen személy, akkor irányítsa, segítse ő az ültetés menetét.)



Csend 20 perc

A csoportvezető olvassa el még egyszer a szentírási részt! Utána vegye kézbe a diót, és beszéljen röviden arról, hogy ebben a dióban benne van a diófa terve, megvalósulása, jövője. Isten pedig ugyanígy ültet mindannyiunk szívébe magokat. Tegyük le a diót a kör közepére. Kérjük meg a diákokat, hogy mindenki önmagára figyelve, 15 percig időzzön el Istennel, és szemlélje őt, amint ültet belé, és nézze a magokat és a földet, ahogy megtalálja a helyét, és ahogy formálódik Isten keze érintése nyomán. Segítő kérdések: Mit ültetett belém az Isten? Milyen vágyak, szándékok azok, amiket érzek, hogy bennem vannak, szívesen foglalkoznék velük mélyebben? Milyennek formál engem az Élet? Mik azok a hatások, amik érezhetően előre visznek, növekedésre sarkallnak? Mi az, ami érezhető, hogy nem épít? Mi az a hatás, szokás, amitől szabadulnék?



Film 10 perc

Ha még maradt időnk, nézzük meg a következő kisfilmet.

Szélkerék farmer *The Windmill Farmer* – YouTube

Reflexiók kör: Mi tetszett a filmben? Mi nem? Mit üzen nekünk most ez a kisfilm?



2. blokk: A saját és társaim növekedésének szemlélése – 90 perc



Gyakorlat 60 perc

A) Alkossunk párokat a csoportban. Páros beszélgetés a magról, ami bennem növekszik. Visszajelzések. (2x3 perc)

Már egy 15 éves fácska vagyok. Ha magamra nézek, mit mond ez arról a magról, amelyet Isten ültetett el bennem 15-16 éve? Hogy látom a növekedésemet – mi az, amiben szépen fejlődtem, mi az, amiben még le vagyok maradva?

B) Közös gyakorlat: valaki üljön középre, és bárki beszélhet arról, hogy milyen magot lát őbenne, milyen növekedést lát őbenne, milyen potenciált lát őbenne. A középen ülő jegyzetelhet, hogy mit mondanak a többiek róla. Cseréljük a középen ülőket! Nem kell, hogy mindenki sorra kerüljön, de néhány diáknak engedjük meg, hogy beüljön. Lehet olyan is, akit mi invitálunk be a körbe, mert valamiért úgy gondoljuk, hogy jó lesz számára ez a helyzet. (létszám x3 perc)

Ugyanezt a gyakorlatot akár nyolcfős kiscsoportban is csinálhatjuk. Legyen felnőtt vezető minden csoportban.

C) Írjuk ki a táblára a következő beszélgetésindító mondatot: Kérlek, mesélj nekem arról, hogy milyen vagy és milyenné szeretnél válni?

Párokat alkotunk, a párok keressenek egy nyugodt helyet maguknak – fél órát fognak együtt tölteni. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ez a beszélgetés bizalmat feltételez mindkét részről. Tiszteljük meg egymást azzal, hogy az elhangzottakat megőrizzük és tiszteletben tartjuk! Az egyik diák lesz először a hallgató. A beszélgetés elején felolvassa a tábláról a beszélgetésindító mondatot, és ezután már nincs más dolga, mint figyelemmel hallgatni a párja mondatait. 5 perc után szerepet cserélnek, aki eddig mesélt, elolvassa a mondatot és hallgatja az új mesélőt. A csoportvezető jelezze az 5 percek múlását.

Amikor a 10 perc eltelt, kérjük meg a párokat, hogy beszélgessenek újra ugyanígy, ugyanerről a kérdésről. Esetleges értetlenkedésük mellett is tartsunk ki a szándékunkban! Újabb tíz perc után harmadszor is kerüljön sor ugyanerre a beszélgetésre. Ha szükségét érezzük, a gyakorlat végén magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy az ismételt kifejtés a mélyülés irányába viszi a párokat.



Gyakorlat 20 perc

Az eszmény fogalmának körüljárása, saját eszményem kutatása. A csoportvezető készítse elő a gyakorlatot a téma elővezetésével.

Testem a Lélek temploma. A vágyaimat is Isten ültette belém. Amivé teszem, az az én ajándékom Istennek. Milyen vágyak visznek ehhez közel? Mi távolít?

A kiindulási alapom az, hogy Isten akart engem: az ő elképzelése a személyiségemről, a feladatokról az életben. Ezeket magként, csíráként megalapozta a természetemben, az adottságaimban.

Az eszmény célja, hogy egy személyes ideált adjon. Egy mércét, ami felé törekszem, ami igazodási pontom. Régen a szerzetesközösségek is az eszménypedagógia alapján álltak fel és védtek meg tagjaikat a széthullástól, a közösségi eszmény alapján. Példa: „Imádkozzál és dolgozzál!” – bencés; „Béke és jóság!” – ferencesek; „Míg forog a Föld, áll a kereszt” – karthauziak.

Sok szentnek van jelképe, színe. Pl. a lilium Szent Imréé, a köpeny Szent Mártoné, a galambok Szent Ferenc köré szállnak, Erzsébet kötényében kenyeret találunk, de a rózsza is ott van mellette. Szent Ritán mindig ábrázolják a stigmát, Szt.Lászlóé a lovagi bárd. A Szűzanya színe a kék, Szent Péter kulccsal jelenik meg, ahogy szent Pál – vértanúsága eszközeként – pedig karddal.

A diákok kézbe vesznek egy-egy A4 lapot és írószert. A csoportvezető felolvassa a kérdéseket, mindenki egyénileg írásban válaszol.

- Mi a kedvenc színem?
- Milyen állat lennék?
- Milyen fa lennék?
- Milyen étel lennék?
- Milyen ital lennék?
- Mi a kedvenc dalom?
- Mi a kedvenc sorom egy zeneszám szövegéből?
- Ki a példaképem?
- Ki a kedvenc szentem?
- Mi a kedvenc részem a Szentírásból?
- Ha magam elé képzelek egy templomot, melyik tárgy, eszköz lennék benne?

... a kérdések sora szabadon alakítható, bővíthető

Az elkészült lapot mindenki tegye be a saját nevével ellátott borítékba.



Záró kör az első fél nap végén 10 perc

Egy rövid zárókörben kérdezzük meg a diákokat, hogy hogy érzik magukat, hol tartanak most, mi mozdult meg bennük?

Szükséges eszközök a második félnaphoz:

- lehetőség kimenni a természetbe;
- jónéhány kis cédula;
- rengeteg szétvágható képes újság és egyéb képek, fejenként egy A3 lap, ollók ragasztók, vastag filctollak;
- fejenként egy A4 lap, toll;
- egy doboz az időkapuszulához, amibe beleférnek az A4 borítékok és az osztály közös üzenete is, a doboz lezárásához ragasztószalag, zsinór.

3. blokk: Ha én fa lennék... – 90 perc



Gyakorlat 20 perc

Imaginációs gyakorlat. A gyakorlat alatt bekapcsolhatunk halk természeti hangokat, amelyek a háttérben szólnak.

Álljunk fel a teremben szétszóródva, kérjük meg a diákokat, hogy csukják be a szemüket. Lassan vezessük végig az osztályt a következő a képeken. Érezzük meg a földet a lábunk alatt! Képzeljük el, hogy lábunk gyökeret ereszt a földbe. Érezhetjük a tápláló anyagokat, melyeket a földből felszívunk. Testünket képzelhetjük egy fa törzsének. Támaszkodjunk rá bátran a gyökerekre. Felső testünk, karjaink, fejünk a fa ágai. Ujjaink a falevelek. Ha jól esik, ki is nyújtóztathatjuk oldalra vagy akár az ég felé. Érezzük a nap melegét a leveleken. Hajoljunk le a földre, ágainkkal érintsük meg a padlót. Azután próbáljuk meg a növekedés mozdulatát: a lehajolásból az égis való nyújtózásban. Maradjunk egy percig az ég felé fordulva. Ereszkedjünk vissza kényelmes helyzetbe. Végül a képhez még tegyük hozzá a Szentlelket: mint szellő, mint lágy eső, mint nap-sütés. Éljük meg, tapasztaljuk meg Őt!

Felidézhetjük Weöres Sándor gyakran idézett mondatát: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” Rövid páros beszélgetésben forduljunk egymás felé, és osszuk meg, hogy milyen volt ez a gyakorlat, és mit mond nekem ez a verssor.



Ima 15 perc +10 perc

Szemlélődés a természetben.

Most mindannyian kimegyünk 15 percre a természetbe. Odakint legyünk csendben. Nézd meg a fákat, növényeket. Keresd bennük az isteni tervet: Milyen célból teremthette őket? Mik azok az apró részletek, amiket eddig nem vettem észre az élő környezetben, de most látom/érezkelem? Mi újat hoz ez? Akár érintsd is meg őket. Milyen a tapintásuk? Érezd a levegőt: milyen érzet van a bőrödön? Milyen illatokat érszel? Milyen hangokat hallasz? Fázol? Meleged van? Engedd, hogy hasson rád a természet! Gyűjtsd az élményt, érzést a szemlélődésben!

A kinti idő után kiscsoportokba térünk vissza. A csoportokban legyen egy rövid megosztás a tapasztalatokról.



Dráma 45 perc

Párkapcsolati szobor, avagy mire vágyom igazán? (Ha ezt nagyon nehéznek érezzük, lehet barátság szobor is a gyakorlat címe. A lényeg a kapcsolódáshoz tartozó vágyak megfogalmazása.)

Írj le legalább 5-6 fontos érzést, tényezőt, körülményt, amitől te otthonosan vagy/lennél benne egy párkapcsolatban. Írd melléjük azt is, mit tesz ez veled, miért fontos neked. Írhatsz hangokat is, színeket, dallamot, érintést is.

Ezután egy résztvevő alkossa meg a saját párkapcsolat-szobrát! Ehhez hívjon segítségül két csoporttársat. Állítsa be őket a két szereplő helyére – megtalálva a helyüket a teremben, testtartásukat, figyelmük irányát, mozdulatukat –, ő maga pedig alakítsa a szobrást. Ha elkészült az alkotás, járja körül, hogy minden irányból rendben van-e a mű. Ha igen, a saját szerepe helyére álljon be ő maga és pár pillanatig „élje meg” az ideális párkapcsolati helyzetet!

Mindenki alkossa meg a saját szobrát.

A gyakorlat végén minden szereplő „változzon vissza” saját szerepébe. Majd kezdeményezzünk

szabad beszélgetést kiscsoportban a szobrok, a vágyak kapcsán. Pl. Milyen érzés volt ebben a „szerepben” lenni?

4. blokk: Üzenet a jövőmbe – 90 perc



Dráma 30 perc

Írjunk egy listát a diákokkal közösen kis cédulákra izgalmas hivatásokból (pl. séf, pszichológus, bába, orvos, költő, zenész, szerzetes stb.).

Egy vállalkozó szellemű diák válasszon ki egy szerepet ezek közül (alternatív lehetőség: adunk neki, megszavazunk neki egy szerepet). Néhány egyszerű képlettel „beöltöztetjük”, és interjút készítünk vele. Az első fókusz legyen az, hogy mi volt az az iskoláskori vágya, ami idehozta őt, ami lehetővé tette, hogy azzá váljon, ami és aki. Ha izgalmas a beszélgetés, tovább is léphetünk, hogy most mi a vágya, és az merre mozdtítja őt. A következő diák is felveszi szerepét, vele egy következő csoportvezető készít interjút. Ha van elszánt, ügyes diák, akár a riporter szerepét is átadhatjuk. Addig játsszuk, amíg érdekes beszélgetések születnek.



Alkotás 50 perc

Készítsünk egyéni és közös (az egész osztály) időkapszulát, amelyet majd 3 év múlva, a 12. osztályos lelkinapon nyitnak fel. Ne (csak) tanulmányi dolgokhoz kapcsolódó vágyak legyenek benne!

Egyéni: Sok-sok képet készítenek elő. Mindenki válasszon képeket és készítsen egy montázst magának magáról A3 méretben. A montázs címe: Isten álma rólam.

Egy üres A4 lapra írj levelet a tizenkettedikes önmagadnak. Írj sokat a vágyaidról!

A borítékba tedd be félbehajtva a montázst, a levelet magadnak, (a kérdőív már benne van), és bármilyen jegyzeteidet a mai nap korábbi helyzeteiből (pl. ültél a kör közepén, amikor a többiek beszéltek rólad).

Csoportos: Gondoljuk végig, és beszéljessük át, hogy mit szeretnénk üzeni a tizenkettedikes osztályunknak! Hogyan tudnánk ezt az üzenetet legjobban megőrizni? Írjunk, rajzoljunk, alkossunk, keressünk szimbólumokat. A közös munka során megszületett dolgokat helyezzük el a dobozba.

Végül a dobozt zárjuk le alaposan: tekerjük körbe ragasztószalaggal, zsinaggal, ahogy jónak látjuk.



Zárókör 10 perc

Mindenki mondhat egy-két mondatot a délutáni fél nap zárásaként a következő kérdések közül válogatva: Mi érintett meg? Hogy éreztem magam? Mi vált fontossá?

Szükséges eszközök a harmadik félnaphoz:

- babzsákok, kényelmes ülőhelyek;
- szentírás – segítő kérdések;
- fülhallgató, bekészített lejátszó, alkalmas zenével;
- illóolajok, fűszerek, fél citrom, mentalevél;
- zárt dobozokba (pl. cipősdoboz) bekészített anyagok: homok, kavics, szögek, föld, cukor, selyem, víz (tálkában);
- tálkákban bekészített ízek, kis pohárban folyadék: gyümölcs, sós rágcsa, szőlőcukor, víz, picinyke bor, édes szörp;
- A4 lapok, írószerek az egyes állomásoknál szükséges instrukciók megírásához;
- szentségimádás helyszínének előkészítése, dalok kiválasztása.

5. blokk Isten és az érzékszerveink – előkészítés 60 (!) perc

Előkészület 60 perc

Imaösvény

Első lépésben közösen készítsük el az imaösvényt. Ez egy olyan útra hív minket, ahol egy-egy állomásnál különböző érzékszerveinken keresztül tapasztalhatjuk meg Isten jelenlétét. Mindegyiknél egy-egy leírás segít(sen) abban, mi a lehetőség az adott állomásnál. Egyénileg járjuk ezt az utat. Előrevivő, ha engedjük, hogy a hang, a csend, az illat, az íz, a tapintás hasson ránk! Ajánljuk fel a diákoknak, hogy az egyes állomásokat maguk készíthetik el. Ha ebben nem motiváltak, segítsenek egy-egy állomás kialakításánál a csoportvezetőnek, segítőnek. Ehhez álljanak össze 2-3-4 fős csoportokba, ahhoz a témához, ami érdekli őket, és lassanak munkához. Készítsük el az állomások leírását is, mely ott helyben segít majd a résztvevőknek megtalálni az állomás üzenetét. A csoportvezetők is beléphetnek egy-egy csoportba, vagy ha inkább úgy szükséges, ők maguk alkossanak meg egy-egy állomást. Az egyes helyszínekről készítsünk egyszerű áttekinthető térképet pl. a táblára.

Akár ilyen állomások lehetnek:

- szentírás olvasás, csendes elmélkedés róla, segítő kérdésekkel;
- zene hallgatás – mire indít a hallott zene?
- babzsákban pihenve illatok érzékelése – mi jut eszedbe az illatról? Hogyan kapcsolod Istenhez az illatot?
- csukott szemmel dobozokba nyúlás: homok, kavics, szögek, föld, cukor, selyem, víz. Mi jut eszedbe a tapintásokról? Hogyan kapcsolod Istenhez a tapintást?
- kikészített ízek: gyümölcs, sós rágcsa, szőlőcukor, víz, picinyke bor, édes szörp Mit hoznak elő benned az ízek? Hogyan kapcsolod Istenhez az ízeket?
- esetleg lehet ölelés-érintés állomás is;
- az állomások sora bővíthető, a résztvevők fantáziájára van bízva.

6. blokk Isten és az érzékszerveink – megélés (!) 120 perc



Gyakorlat 60 perc

Séta az imaösvényen

Csendesedjünk el, kérjük a lehetőség szerint halk részvételt az imaösvényen, és induljunk el: mindenki másfelé, a saját útján. A lelkinapos helyszín különböző pontjain lévő állomásoknál egy-egy résztvevő elmélyülten, csendben tud jelen lenni. Az állomások legyenek „automaták”, azaz legyen kiírva, hogy az adott állomáson milyen lehetőséggel találkozhatunk, mit és hogyan tudunk tenni.



Ima 30 perc

Zenés szentségimádás

Ha lehetséges, teremtsünk lehetőséget a szentségimádásra az iskola kápolnájában, vagy más alkalmas helyen. Szervezzük úgy, hogy a teljes csend is „szóhoz jusson” és a zenés dicsőítés is, lehetőség szerint saját hangszerrel, zenekarral. Ha ez nem lehetséges, keressünk alkalmas zenéket (lásd a javaslatokat a fejezet végén). Érdeemes lehet a szentségimádás megszervezésébe egy-két diákot is bevonni.



Zárókör 30 perc

A zárókörben legyen mindenkinek egy perce reflektálni a másfél nap eseményeire. Például ilyen kérdések mentén: Milyen lélekkel ülök itt most a zárókörben? Mit tudtam meg a saját vágyaimról és hogyan formálódtak azok? Mi történt ebben az időszakban a belém elültetett maggal?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Gondozzuk a közösen ültetett növényeket! Kísérjük figyelemmel a fejlődésüket. (Vigyázat! Lehet, hogy lesz olyan mag, amelyik nem ered meg. Kezeljük az ebből adódó esetleges rossz érzéseket.)

Advent idején:

- Adventben ugyanezt összekapcsolhatjuk a Luca-napi búza ültetéssel.
- A karácsonyfa – mint fa – szemlélése is ide kapcsolható.

Nagybőjt idején:

- Az Éneklő Egyház 78. és/vagy 823. énekei szolgálhatnak kiindulási pontnak további szemlélődéshez: a kereszt, mint fa végig gondolása.
- Milyen vágyaim távolítanak Istentől? Ezek közül mit vagyok képes korlátozni? Határozz el valamit, amit korlátozol a magad számára a nagybőjtben (közösségi felületek böngészési idejének csökkentése, olyan filmet/sorozatot nézek csak, ami Istenhez közelebb visz, kevesebb csoki, nem ülök le tömegközlekedésen, klasszikus zenét hallgatok stb.).

Filmajánló

- Eddie, a sas

A filmről legyen reflexiós beszélgetés! Milyen kérdéseket vet fel a film? Mi jut erről eszembe?

További játék ötlet

Szerelmi vallomás

Alkossatok hármas csoportokat, majd keressetek a neten vagy az emléketekből verseket, regényeket, színdarabokat, filmeket, sms-eket, dalokat stb., amiben szerelmi vallomás történik! Ezt jelenítsétek is meg egy rövid jelenetben a nagy csoport számára (film, regény esetén csak az adott részt jelenítsétek meg és adhattok rövid magyarázatot az elején, végén).

Miután mindegyiket megnéztük, beszéljük meg, melyik volt a legjobb szerelmi vallomás és miért. (Figyeljünk rá, hogy ne menjen el iróniába a megjelenítés!)

További zenei ötletek

Énekelni

- Én Uram, én Istenem
- Mint szarvas
- Nekem nincs más rajtad kívül Jézus
- Oldani Uram
- Ó, Te vagy Uram KK 178

Hallgatni



- Margaret Island – A csend (hivatalos videoklip) – YouTube
- ARRA SZÜLETTEM – Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 1973
- Csend / Gerendás Péter zene, Bródy János szöveg/ – YouTube
- Presser Gábor: FÉNYÉV TÁVOLSÁG – YouTube
- Pintér Béla – Hús-vér templom // Ez az a nap! Reménység Esték

2020.05.18.

- Zámír Projekt – Írd át álmaim
- Zorán – Kell ott fenn egy ország (Live at Arena / 2003)
- Foltányi Luca, Nagy Szabolcs, Szidoly Roland & Wölfel Mihály – Várom Őt / ONLINE SZÉLRÓZSA

10. osztály

Általános leírás

A keresés őszintesége és haladni az úton.

Jézus mindig azokra volt mérges, akik képmutatók. Fontosabb volt számára az őszinteség, mint a szabálykövetés. Ha el tudom fogadni, hogy hol tartok, akkor az is körvonalazódni kezd, hogy hol nem – azaz, hogy mit is keresek. Meglátni és elfogadni a tökéletlenségemet és a tudatlanságomat, a kapuja annak, hogy nyitottan, őszintén elinduljak megkeresni azt, ami fontos számomra. Hiteles létünkhöz és identitásunkhoz hozzátartoznak kétkedéseink. Gondolkodjunk ezen a mondaton: *Fontosabb, hogy kérdéseim legyenek, mint hogy válaszaim!* Az úton pedig figyelhetem a jeleket – ha akarom akár a Szentlélek jelzéseit is.

Program

A programot úgy állítottuk össze, hogy három félnapos egységből áll, melyek mindegyike két 90 perces blokkból épül össze. A blokkok között mindenképpen tartsunk 30 perc szünetet mozgással, levegőzéssel! A másfél napos programot megtarthatjuk egyben egy egész és egy fél nap alatt (vagy fordítva), de dönthetünk úgy is, hogy három nap alatt tartjuk meg, minden nap fél napot szánva a programra.

Szükséges eszközök az első fél naphoz:

- Szentírás – a jelölt részt kapja meg mindenki kinyomtatva;
- laptop, hangosítás, kivetítő;
- fejenként egy-egy A3-as rajzlap, festékek, színesek, kréták kreatív alkotáshoz;
- maszkoló szalag, amivel a földön kijelölhetjük a koordináta tengelyt; 4 lapon kiírva a négy irány neve;
- egy gyertya, ami Jézust fogja jelenteni, gyufa.

1. blokk Megérkezés Zakeushoz, magunkhoz – 90 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy hogy van ma reggel, hogy indult a napja?



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el az *Őrizd a lépteimet* című dalt, vagy egy másik alkalmas éneket!



Szentírás 20 perc

Olvassuk el közösen a szentírási részt. Tartsunk rövid csendet, hogy megérkezzen a történet a szívünkig is.

Ezután bement Jerikóba és áthaladt rajta. Ekkor íme, egy Zakeus nevű férfi, aki a vámosok feje volt és gazdag, szeretne volna látni, hogy ki az a Jézus, de nem tudta a tömeg miatt, mert alacsony termetű volt. Előre futott tehát, felmászott egy vadfügefára, hogy lássa őt, mert arra kellett elmennie. Amikor Jézus arra a helyre ért, fölnézett, meglátta őt, és ezt mondta neki: „Zakeus! Jöjj le hamar, mert ma a te házában kell megszállnom.” Erre az sietve lelép, és örömmel befogadta. Akik ezt látták, mindannyian zúgolódva mondták: „Bűnös embernél száll meg!” Zakeus azonban odaállt, és azt mondta az Úrnak: „Uram, íme, vagyonom felét a szegényeknek adom, és ha valakit valamiben megcsaltam, négyannyit adok helyette.” Jézus azt mondta neki: „Ma üdvösség köszöntött erre a házra, hiszen ő is Ábrahám fia. Az Emberfia ugyanis azért jött, hogy megkeresse és megmentse, ami elveszett.” (Lk 19, 1-10)

Beszélgessünk együtt a következő kérdésekről.

- Milyen érzések lehetnek Zakeusban?
- Jézus miért választja őt?
- Mit gondolhatnak az emberek a tömegben?

Hangosítsuk ki a válaszokat, gondolatokat, kételyeket!



Alkotás 40 perc

Zakeus életének csak egy rövid részletét ismerjük meg a felolvasott történetben. A saját történetünket ennél sokkal jobban ismerjük. Mindenki rajzolja le az életútját egy A3 lapra, megjelenítve, hogy hol tart az életében, hogy került ide, milyen úton jár, és hova szeretne eljutni. A képen fókuszáljon arra is, hogy mit keres most, mit keresett régebben, és az mihez segítette hozzá? Esetleg az is megjelenhet a képen, hogy hol tapasztalták meg az Isten vezetését, gondviselését. A rajznak nem kell figuratívnak lennie, lehet teljesen szimbolikus is. De az is jó, ha valódi utat ábrázol.

Amikor 20 perc rajzolás után az utak elkészültek, a diákok üljenek össze kiscsoportokba. Ha van annyi csoportvezetőnk, hogy nyolc diáknál ne legyen több egy csoportban, akkor úgy. Ha nincs, akkor hozzunk létre vezető nélküli, körülbelül négy fős csoportokat.

Az egyik diák tegye ki középre a lapokat. A többieké a szó: mit látnak a rajzon? Nem magyarázni kell, nem kitalálni, hanem kimondani a megszületett érzéseket, észrevételeket: színes, kitölti a teret, egyszerű, kusza, sötét stb. Ha van idő, a kör végén az alkotó is megszólalhat. Minden diák rajzát megnézzük.

2. blokk Beazonosítás, kérdezés – 90 perc



Gyakorlat 20 perc

A földre készítsünk egy koordináta rendszert: például használhatunk maszkoló szalagot, vagy akár spárgát is. Hangsúlyozzuk, hogy ebben a rendszerben nincsenek negatív tartományok! Az egyik tengelyen helyezzük el az 'Istenben hívő' – 'más értékrend szerint élő' lapokat, a másik tengelyen a 'kereső' – 'elkötelezett' szavakat. Nyissunk egy beszélgetést arról, hogy mit is jelentenek ezek a gondolatok, és melyik négy területet hozzák létre.



Dráma 30 perc

A földre helyezett koordináta rendszer egyik negyedébe állítva jelenítsünk meg egy-egy képzeletbeli diákot néhány mondattal, aki annak a negyednek az alapállásával rendelkezik. Például lépjen be valaki a *más értékrend szerint élő* és *kereső* negyedbe – függetlenül attól, hogy ő maga ide tartozónak gondolja-e magát –, és keresse meg azokat a mondatokat, amelyeket egy ilyen diák mondhat. (Nem konkrét diákra gondolva!) Majd következő körben jelenítsünk meg

egy-egy tanárt. Például egy hívő és elkötelezett tanár mondatait. (Nem konkrét tanárra gondolva!) Harmadik lépésben egy tanár és egy diák keveredjen párbeszédbe. Például az előbbi diák az előbbi tanárral. Beszélgethetnek bármiről, nem csak iskolai dolgokról. (16 lehetőség van, ezek közül keltsünk életre néhányat, amelyet a legizgalmasabbnak tartunk.)

Beszélgessünk, reflektáljunk a meghallgatott párbeszédre.



Ima 30 perc

Olvassuk el újra Zakeus történetét. Beszélgessünk röviden arról, hogy mit keresett Zakeus? Miben volt kereső, miben volt elkötelezett?



Énekeljük el az *Erőt adsz minden helyzetben...* (kezdetű dalt.



Kérdéseim, kétségeim Jézus felé. A kereső magatartás egyik legfontosabb jellemzője a nyitott őszinte, bátor kérdezés. Gyakoroljuk ezt ebben a rövid dráma-gyakorlatban. Legyen Jézus pl. egy gyertya. Lépünk oda, és kérdezzünk tőle valamit. Szükség esetén a csoportvezetők mutassanak példát! Pl. Mi ad erőt neked, mikor tragédiát látsz? Miért van egyáltalán nehézség az életben? Honnan tudjam, merre menjek az utamon? Mit tegyek, ha nem tudok megbocsátani? Miért engeded a szerelmet, ha csalódás a vége? Mi az én hivatásom? Miért nem hallak?



Zárókör 10 perc

Az ebéd előtt röviden legyen ideje mindenkinek megszólalni. Milyen kérdések merültek fel az első fél nap során? Mik voltak a legfontosabb dilemmáink?

Szükséges eszközök a második fél naphoz:

- laptop, projektor, hangosítás
- A4 lapok, írószerek.

3. blokk Dilemmáink – 90 perc



Film 20 perc



Nézzük meg együtt a Mátrix című film ikonikus jelenetét!

Matrix – A „piros pirula és az igazság, amit saját szemeddel kell látnod”

Beszélgessünk röviden arról, hogy mit láttunk?

Tegyük fel a kérdést: te mit választanál az igazság vagy a boldog tudatlanság közül? Mit tennél meg annak érdekében, hogy meglásd a valóságot?



Játék 10 perc

Testbogozás

A közös testbogozást akár a szabadban is játszhatjuk. Álljunk körbe, csukja be mindenki a szemét. A két kezünket előrenyújtva induljunk el a kör közepe felé, és kapaszkodjunk bele két másik kinyújtott kézbe. Mikor mindenki fogja két másik ember kezét, nyissuk ki a szemünket és bogozzuk ki a csomót, anélkül, hogy elengednénk egymás kezét. (Ez a játék nem mindig tud sikerülni. Ha megállt a dolog, a csoportvezető egy helyen elvághatja az összekapaszkodó kezeket néhány másodpercre.)



Gyakorlat 40 perc

Egyéni történet írás *Az én utam* címmel. Mindenki írjon egy történetet arról, hogy hol tart az életében, hogy került ide, milyen úton jár, és hova szeretne eljutni. A történetben fókuszáljon arra is, hogy mit keres most – mit keresett régebben s az mihez segítette hozzá? Arra is ránézhetnek, hol tapasztalták meg az Isten vezetését, gondviselését. Húzd alá a történetedben a főbb állomásokat! (halk, meditatív zene szólhat alatta)



Csend 20 perc

A befelé figyelés, a belső munka után jól jöhet a csend.

Legyünk csendben 18 percig. Üljünk körbe, tegyük középre egy gyertyát, is figyeljünk befelé, felfelé – ki hogyan fogalmazza meg azt az irányt, amely a transzcendens felé mutat. A Lélek itt van bennünk folyamatosan: keressük őt, figyeljünk rá, hallgassuk a hangját, s érezzük meg, ahogy betölt minket.

4. blokk Disputa – 90 perc



Gyakorlat 75 perc

Nézzük meg együtt a Disputa sorozat első videóját. DiSPUTA / 1. epizód – YouTube – (A kiadvány írásának idején már 8 vita elérhető a Disputa csatornáján. Érdemes lehet ezeket idővel végignézni.)



Alkossuk meg közösen saját disputa műsorunkat! Keressük meg, hogy mi most az az egy tételmondat, amivel lejátszanánk egy beszélgetést. Akár gondolhattok a mai napra is, de kereshettek máshonnan is ilyet. Lehetőleg kapcsolódjon a mondat a lelkeséghez, Istenhez, esetleg a kereséshez. A csoportvezetők készüljenek előre két-három ötlettel, de ha jól alakul a közös keresés, akkor legyenek készen elengedni azokat. Úgy gondoljuk, hogy jó lehet, ha az egyik csoportvezető vállalja a műsorvezető szerepét, de ha az osztály ezt valaki másnak szeretné adni, ne álljunk útjába.

A vita végén reflektáljunk a beszélgetésre és a témára is.



Zárókör 15 perc

A második fél napot is zárjuk úgy, hogy röviden mindenki megszólalhasson.

Mátrix, bogozás és disputa. Mit hozott nekem ez a fél nap? Mit kerestem és mit találtam?

Előkészületek a harmadik félnaphoz:

Ha csak lehet, mozduljunk ki a természetbe: egy rövid kirándulást tervezzünk erre a fél napra, ahol egy ponton labirintust tudnak készíteni a diákok – ágakból, bokrokból, hátizsákból. Igazán szép lenne a teljes időt a természetben tölteni. Ha ezt nem tudjuk megtenni, a lenti program az osztályteremben is megoldható.

5. blokk A dilemmám labirintusa – 90 perc



Alkotás 30 perc

Labirintus alkotása (az osztályteremben, vagy akár kinn a levegőn – érdemes lehet kimozdulni, és egy félnapos programot tervezni egy rövid kirándulással).

A labirintus képe évszázadok óta összekapcsolódik az önismeret témájával. Az az emberi tapasztalatunk, hogy egy-egy fontos dilemmánkban mint ha össze-vissza kanyarognánk, keresnénk az utat. Ezt a képet teszi láthatóvá és valóságossá a labirintus. Fontos megjegyezni, hogy bár néha szinonimaként használjuk, az útvesztő és a labirintus nem ugyanaz: az útvesztőben elágazások vannak, a labirintus pedig egyetlen lehetséges útvonalon kanyarogva elvezet a belső középpontba. A labirintusról itt is olvashatunk részletesen, vagy megnézhetjük ezt a rövid videót.



Miután megnéztünk néhány képet labirintusokról, készítsük el saját labirintusunkat. Ehhez használhatunk bármilyen eszközt: a teremben székeket, zsinórokat, papírokat; a természetben köveket, faágakat stb. Legyen a labirintus készítésének egy „mérnöke” – lehet egy csoportvezető is, de ha van a diákok között egy alkalmas személy, őt is megbízhatjuk. A fontos az, hogy mindenki vegye ki a részét a labirintus elkészítéséből!



Gyakorlat (időtartam megadása nélkül)

A következő két programponttal (dicsőítés, kincskeresés) egy időben minden diák megtalálhatja azt az időpontot, amikor szívesen végigjárja a labirintust. Ehhez mindenki keressen egy kérdést, egy dilemmát, ami foglalkoztatja. Amíg befelé halad a labirintusban, próbáljon meg elmélyülni benne, keresse a kérdéseket, próbálja megérteni a helyzetet. Kifelé haladva pedig fókuszáljon a kijutásra, a megoldásra, a tovább lépésre.



Ima 60 perc

Dicsőítés

Adjunk a diákoknak időt az elmélyedésre, imára, dicsőítésre. Ehhez használhatjuk például a természet adta lehetőségeket, elküldve a diákokat egy rövid sétára, ahol közelebb léphetnek egy-egy növényhez, megfigyelhetnek egy képet. Használhatjuk Zakeus történetét, aminek gondolatait felolvassa szemlélődésre hívhatjuk őket. Akár megengedhetjük, hogy egy fára is felmásszanak. (Esetleg fel is küldhetjük őket.) Ha kint vagyunk a szabadban, akkor is vihetünk magunkkal telefont, laptopot és egy JBL-t, vagy más hangeszközt, és válogathatunk a fejezet végén található dalokból, melyek mind a keresés témáját járják körbe.

Visszatérve, az idő vége felé minden diák keressen egy párt, akivel megosztja élményeit.

6. blokk Kincskeresés – 90 perc

(A következő játék ideje alatt is folyamatos lehet a labirintusjárás.)



Játék 60 perc

Kincskeresés

A lelkinap központi gondolata a keresés. Egy játék erejéig elmerülhetünk az ajándékozás és a keresés önfeledt örömeiben. Nem kell semmire figyelniük,

csak a játékra. A tervezéshez pedig legyünk kreatívak.

Osszuk 3-4 csoportra a diákokat, és minden csoport tervezzen meg és készítsen el egy kincskereső játékot! Ez magában foglalhatja a történet megírását, a rejtvények kitalálását, a térkép elkészítését, az elrejtett kincs megalkotását is. Erre 30 percet számhatunk.

A fennmaradó 30 percben 10 perces váltásokkal minden csapat megkeresi a többi csapat kincseit.



Zárókör: 30 perc



A zárókörre mindenki érkezzen vissza kincskeresésből és a labirintusból is.

Énekeljük el az *Isten tenyerén* című dalt.

A zárókör kérdései lehetnek: Mi érintett meg ma? Milyen kincset találtam ma? Mire nyílt meg a szemem?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalomak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Legyél bátor, őszinte kereső! De ne kötözködő. Amikor szeretnél, tegyél fel őszinte kérdéseket!

Ha valami felvetődik benned, járj utána! Mássz fel a fára, mint Zakeus! Ülj le egy papírral, és írd össze, hogy minek szeretnél utánajárni! Pl. olvastál valamit, amit érdemes lenne megtenni. Pl. meg akarsz nézni egy festményt élőben egy múzeumban. Tedd meg!

Advent idején:

- Szállás keresés. Megélhetitek a szent család elbizonytalanodását: nincs szállásuk. Találjátok ki a szálláskeresés menetrendjét, és valósítsátok meg! Egy diák ellátogathat egy másikhoz, és így alkothattok egy láncot. Ha bátrak vagytok, vihetitek a szülőket, testvéreket is. Vagy játszhatjátok máshogy is: minden nap valamelyikőtök lesz, aki reggel fogadja a többieket az osztályban valamilyen apró vendéglátással. (Az osztály létszámához igazítva ezt már advent előtt el kell kezdeni.)

Nagybőjt idején:

- Menj vagy menjetek el egy templomba egy meghirdetett keresztútra. Légy nyitott! Az egyháznak azzal az oldalával találkozhat, amelyik lehet idősebb, lassabb. Engedd, hogy kereső lehess ebben a helyzetben is!

További gyakorlatok

A témához erősen kapcsolódhat Tamás apostol története is. Ha van időnk, kedvünk, a második napon (főleg húsvéti időben) elővehetjük azt a történetet is.



Gyakorlat 60 perc

Alkossunk csoportokat (pl. 4 csoportot) és mindegyik csoport írja meg az osztály történetét! A közös út megjelenítése a feladat. Lehet írni is, rajzolni is.

Nézzük meg mi lett közös, miben hasonlítanak, miben különböznek a történetek.



Gyakorlat 20 perc

Alkossunk közösen egy történetet, melynek a címe: A keresés. Körben ülnek a diákok, és egy kavicsot adnak körbe. Akinél a kavics van 3-4 mondattal tovább fűzi a történetet. Az első 3-4 mondatot a csoportvezető mondja, majd utána valakinek a kezébe adja a kavicsot.

Filmajánló

- A hely (Genovese)
- Larry

A filmről legyen reflexiós beszélgetés! Milyen kérdéseket vet fel a film? Mi jut erről eszembe?

További zenei ötletek

Énekelni



- A sár
- Áldott fény (Nagybőjtben ne)
- Eljött hozzám
- Hol van?
- Jöjj, Szentlélek, jöjj közénk
- Valahol

Hallgatni

- Lukas Graham – 7 Years [Official Music Video] – YouTube
- A FÁK IS SIRATJÁK – Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 1973 – YouTube
- Kaszás Attila – A padlás – Fényév távolság – YouTube
- Soulwave – Kalandor
- KOWALSKY MEG A VEGA – MINDENEM (Official) – YouTube
- KOWALSKY MEG A VEGA – MINT EGY JEL (OFFICIAL Video Klip) – YouTube
- VALAKI MONDJA MEG – Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 1973 – YouTube

11. osztály

Általános leírás

Haladni, fejlődni, növekedni, tökéletesedni.

Isten úgy szeret minket, ahogy vagyunk – mégis mindig valami többre hív. Terve van velünk. Álma van rólunk. Ezekben a tervekben és álmokban szebbek, erősebbek, élettel telibbek, jobbak, nagyobbak, érettebbek, teljesebbek, tökéletesebbek vagyunk, mint most éppen. Istennek velem is terve és célja van. Mire hív ő most engem? Mit kér tőlem? Mit ültet a szívembe? Figyelhetek a Szentlélek halk hangjára, hogy meglássam az előttem álló utat és célt.

Előzetesen

Minden diák készítsen előzetesen egy számára fontos emberrel egy rövid (5-10 perc) videós életút interjút, amely a növekedést, fejlődést, haladást helyezi a középpontba. Technikailag tökéletesen elegendő egy telefonnal felvett beszélgetés. Az elkészült videókat a diákok egy közös Drive mappában gyűjtsék össze. (Ennek szervezését, elkészítését rábízhatjuk egy alkalmas diákra.)

Program

A programot úgy állítottuk össze, hogy három félnapos egységből áll, melyek mindegyike két 90 perces blokkból épül össze. A blokkok között mindenképpen tartunk 30 perc szünetet mozgással, levegőzéssel! A másfél napos programot megtarthatjuk egyben egy egész és egy fél nap alatt (vagy fordítva), de dönthetünk úgy is, hogy három nap alatt tartjuk meg, minden nap fél napot szánva a programra.

Szükséges eszközök az első fél naphoz:

- Szentírás – a jelölt részt kapja meg mindenki kinyomtatva;
- laptop, projektor, hangosítás;
- minden résztvevőnek egy névjegykártya alakúra vágott papír, lehetőleg vastagabb papírból;
- kicsi négyzet alakú, nem ragadós papír lapok, körülbelül fejenként 20 db;
- fejenként egy Ikigai-ábra;
- filctollak, tollak.

1. blokk Megérkezés a gazdag ifjúhoz – 90 perc

Előkészület 20 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy van ma reggel, hogy indult a napja?



Hangolódás 10 perc



Énekeljük el az *Én Uram, Én Istenem* kezdetű dalt.



Szentírás 10 perc

Olvassuk el közösen Mk 10, 17-22. A gazdag ifjú történetét.

Amikor Jézus kiment az útra, odafutott hozzá valaki, térdreesett előtte és megkérdezte: „Jó Mester! Mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet?” Jézus erre azt mondta neki: „Miért mondasz engem jónak? Senki sem jó, csak egyedül az Isten. Ismered a parancsokat: Ne ölj, ne törj házasságot, ne lopj, hamisan ne tanúskodj, ne csalj, tiszteld apádat és anyádat!” Az illető azt felelte neki: „Mester! Ezeket mind megtartottam ifjúságom óta.” Akkor Jézus rátekintett, megkedvelte őt, és azt mondta neki: „Egynek vagy még híjával: menj, add el, amid van, s add a szegényeknek, akkor kincsed lesz a mennyben. Azután jöjj, kövess engem!” Erre a szóra az elkomorult és szomorúan távozott, mert nagy vagyona volt.



Csend 30 perc

Szemlélődés 21 percben. Helyezzük a középpontba a gazdag ifjú történetét. Képzeljük el a találkozás helyszínét (napszak, táj, növények, tárgyak, emberek, akik ott vannak a közelben stb.). Lépjünk be a gazdag ifjú szerepébe, és jussunk el a Jézussal való találkozásig, amíg megkérdezi az ifjú, hogy mit tegyek még? És figyeljünk, szemléljünk itt, hogy Jézus mint mondana, mit mond nekem? Valószínűleg nem azt, hogy adjam el mindenemet. Hanem?



Megosztás 20 perc

Akár egy nagy közös körben, de talán még inkább kisebb csoportokban beszél-gessünk a szentírási rész üzenetéről számunkra. Az első kérdés alapvetően az, hogy mi fogott meg, hogy érintett? Jussunk el mindenképpen annak megosz-tásáig is, hogy mi éled bennünk a következő kérdés kapcsán: *Egynek vagy még híjával*. Minek vagyok még híjával?

2. blokk Te vagy életed építész! – 90 perc



Film 30 perc

Nézzük meg közösen ezt a német nyelvű videót! *Architekt des Lebens* – YouTube

Valaki olvassa közben a magyar narrációt: Te vagy életed építész! (A lejegyzett szöveget lehetőség szerint valaki olyan olvassa, aki ért egy kicsit németül, és nagyjából követni tudja a videó szövegét. A magyar szövegben lévő három pontok azt jelzik, hogy egy picit álljunk meg, és várjuk meg a folytatást.)

Néha azt érzem, hogy az életem egy nagy káosz. De ha időről időre meghozzuk a szükséges döntéseket, és priorizálunk, hogy mi az, ami igazán fontos, akkor meg tudjuk találni az életünknek a rendszerét és stabilitását.

Az életem „kerete” pedig adott, és tökéletesen körülveszi életem dolgait. Ez a keret nem más, mint a képességeim: azok a dolgok, amik engem egyedülállóvá tesznek. A keret pedig szilárd, nem tudok rajta változtatni semmit. Talán néha jobban örülnék egy kerek keretnek, mert nem akarok sarkokba ütközni. De leg-többször jobb szögletesnek lenni, mint kerek semmilyennek.

Még ha azt is hisszük gyakran, a bennünk lévő részek nem is különböznek annyira egymástól. Minden egyes darab jelent valamit számunkra az életünkben.

Ez itt például a támogató közegem, azok az emberek, akik segítettek abban, hogy azzá legyek, aki ma vagyok. Vagy ez itt: motiváció és akaraterő, ... célok és víziók. ... És vannak persze egészen jelentős darabok, mint ez: ... az önbizalmunk. Hogy higgyünk magunkban azután is, hogy az élet móresre tanított. Természe-ten nem hiányozhatnak a kis dolgok sem, mint ez itt: ... a hétköznapi munícióink, amikre szükségünk van a céljaink eléréséhez. A készség arra, hogy össze tudjuk szorítani a fogunkat akkor is, ha éppen nem megy jól. Végso soron minden rész-nek egészen speciális jelentése van. De ami fontosabb ... annál, ... hogy a részek a saját helyükön maradjanak, ... sokkal fontosabb ennél az, hogy a végén mindig az eredeti formát adják!

Minden tökéletes, minden terv szerint halad. ... Mégis hirtelen az élet a lábunk



elé dob a semmiből egy dolgot, amiről azt gondoljuk: biztosan nem fér bele az életünkbe. ... Ezek nagy problémák. Fájdalmas változások. Keserű csalódások. ... Egy aprócska rész, ... ami az egész rendszert képes felborítani. Ezek azok a pillanatok, amikor az ember kételkedik és elbizonytalanodik az élete keretében. De nem hagysz fel mindennel, nem adod fel, ... hanem ... vetsz egy pillantást az egészre kívülről, ... aminek hála, ... összeszeded minden bátorságod, ... és elkezded az életednek egy új rendszert kialakítani. Alapkőként mi más szolgálhatna, mint az önbizalmad. Ami az ütések miatt kapott pár karcot, ... te akkor is hiszel abban, hogy TE vagy az életed építész! És elkezded az egyes részeket újra összeilleszteni. ... Tologatod őket, kipróbálsz hogyan működhetne. ... És valahogy, ... – bár néha kétségbe esel, ... hiszen fogalmad sincs, ... hogy hogyan állhat össze ez valaha újra egy egésszé. De itt sem opció számodra, hogy feladd! Tovább mérsz, türelmes maradsz, próbálgatsz, és mindenek előtt megnézed hogy tudnának a részek újra pontosan összeilleszkedni. Darabról darabra visszaküzdöd magad, míg lassan de biztosan felismered, ... hogy az élethez a problémák nem csak hogy hozzá tartoznak, ... hanem rájössz, hogy ezek a sötét pillanatok az életben megtalálják a megfelelő helyüket!

De hát vicces lenne, ... tényleg vicces lenne, ha az életben folyton ilyen buckákon járnánk. ... Az élet így megajándékoz nagyszerű dolgokkal is. ... Mint ez itt: ... ez itt az egyedülálló élmények, a csodálatos emberek és a felejthetetlen pillanatok. ... Emberek és pillanatok, amik a szívünkbe vésődnek, és az életünket valóban értékké teszik! ... Fontos dolgok, amik az életünkbe színt visznek. ... És mégis: ha – vagy mert inkább mert – ez egy nagyon különleges darab, néha nehéz neki helyet találni. ... Tönkretesszük, mielőtt szép lehetne. De éppen ezekben a pillanatokban egy árva mondat sokat adhat: „Chill man, ez csak az élet!” És a szükséges csipetnyi lazasággal ezt a nagyon különleges darabkát is sikerül beillesztened az életedbe.

Alapjában véve ez csak egy játék, és nincs értelme azon törnünk a fejünket, hogy milyen más darabokat akarna az ember ezek helyett. A lényeg, hogy a megélvőkből egy saját és egyedi tervezésű műalkotást építsünk!

Mindeközben pedig egy dolgot nem szabad soha elfelejtened. ... A tökéletes puzzle-daraboknál sokkal fontosabb az, hogy képesek vagyunk azokat úgy elrendezni, hogy a végén a keret, ... ami nekünk adatott, ... amit nem vagyunk képesek megváltoztatni, ... még mindig ugyanúgy ... ráillik!!

Az osztályt osszuk kisebb csoportokra. A diákok beszélgessenek a következő kérdésekről:

Nézzünk magunkba először: volt már olyan, hogy új „elem” érkezett az életedbe? Hogyan rendezte át az életedet? Mi segíthet a perspektíva váltásban?

A videó azt húzza alá, hogy te magad vagy a saját életed alakítója, formálója.

Még akkor is, ha a dolgok, amik az életedben zajlanak, nem mindig a te szád íze szerint történnek. Egyetértetek ezzel a gondolattal? Mennyiben, mikor, hogyan tudod te formálni a saját életedet? És mennyiben nem?



Alkotás 15 perc

Osszunk ki névjegykártya alakú papírokat, és mindenki készítsen egy névjegykártyát magának (név, szimbólumok stb.).

Amikor megvan, a hátuljára készítsen minden résztvevő egy olyan névjegykártyát, ami róla szól, de nem látszik. (Akár fogalmazhatjuk úgy is, hogy Isten szemével látszik.) Ami jelen van benne, de nem tűnik fel elsőre, mert a „hátsó oldalon”, bennem van. De közben talán még fontosabb, mint az, ami látszik.

Amikor megvan, indulhat a koktélparti: minden diák odaléphet valakihez, és a névjegykártyájával bemutatkozhat a másíknak. A koktélparti alatt egy beszélgetésformát értünk, nem az alkoholos italokat. Mindenki kézben tartja a névjegykártyáját, odalép valakihez, és kettesével beszélgetnek. Közben a többiek másokhoz lépnek oda, így egyszerre sok páros beszélgetés zajlik a teremben. Amikor egy pár végére ért a beszélgetésnek, köszönjenek el egymástól, és lépjenek oda egyénileg valaki máshoz. Segítő kérdések (amit mindkét résztvevő feltehet, illetve megválaszolhat): Mit látsz a névjegykártyámon? Mit tudsz meg ez alapján rólam? Mit feltételezel rólam? Ha szívesen megosztják egymással a résztvevők a mélyebb válaszokat, az nagyon jó. De nem szükséges megnyílni annál jobban, mint amennyire még éppen komfortos.



Játék 15 perc

Érték piac

Írjon fel mindenki 3-4 értéket egy-egy cetlire, amit fontosak tart.

Kapcsoljunk be zenét, a diákok pedig kezdjenek el sétálni a térben. Amikor a zenét leállítjuk, álljanak párba valakivel, aki éppen mellettük áll. A másíknak milyen értékei vannak? Becserélsz valamit valamire? Érvelj, és gyűjts értékeket! Amikor újra elindítjuk a zenét, sétáljanak tovább, majd egy következő csoporttárrsal kezdjen „alkudozni” értékért! Egy diák 4-5 társával kerüljön alku helyzetbe.

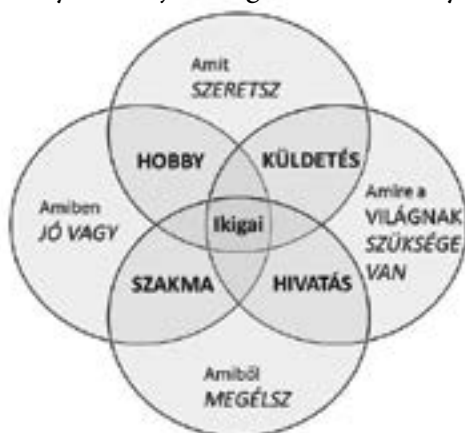
Nagyon rövid reflexiós kör: Mi fontos nekem? Kell-lehet-szeretném-akarom közti különbségek számomra. (Mi kell? Ki szerint kell? Mit lehet? Mit akarok és mit szeretnék?) Mit teszek szívből? Mit erőből? Mit elméből?



Gyakorlat 30 perc

Ikigai – japán szó, jelentése a 'létezés értelme'.

Minden diák kapjon körülbelül 10 cédulát. Ha később szüksége lesz még további cédulákra, kérhet. Tegyük fel a következő kérdéseket, amelyre a válaszokat írják egy-egy cédulára. Ha egy kérdésre több válasza is van, írja külön cédulára. Mit szeretek csinálni? Miben vagyok jó? Milyen tevékenységemért fizetnének sokat? Milyen tulajdonságomra, tevékenységemre van a világnak szüksége?



Amikor készen vannak a cédulák, osszuk ki az Ikigai-ábrákat, magyarázzuk meg és értelmezzük az egyes halmazokat és a metszeteket! Majd kérjük meg a diákokat hogy saját maguk előtt a földön (asztalon) helyezték el a cetliket a megfelelő halmazba. Közben írhatnak még újabb cédulákat is, elsősorban a metszetekre fókuszálva. A gyakorlat végén az utolsó kérdés: mi került a középső halmazba, vagy mi van ahhoz legközelebb? Mi a te létezésed értelme?

Fotózzák le maguknak a cédulákat, hogy később is elő tudják venni. Akár egy későbbi alkalommal (pl, osztályfőnöki órán) még lehet folytatni a beszélgetést.



Zárókör az első fél nap végén:

Egy szó, amivel lezárom ezt a fél napot.

Szükséges eszközök a második félnaphoz:

- laptop, projektor, hangosítás;
- az életútinterjúk mappája;
- A4 lapok, A3 lapok és lehetőség szerint még nagyobb papírok (pl, flip-chart lap vagy csomagoló papír vagy papírtekercs);
- filcek, színesek, zsírkréták.

3. blokk Életem interjúja – 90 perc



Gyakorlat 60 perc

Életútinterjúk. Minden diák készített egy számára fontos emberrel egy rövid (5-10 perc) videós életút interjút, amely a növekedést, fejlődést, haladást helyezi a középpontba. Mindenki adjon egy címet a saját videójának.

A címeket (név nélkül) írjuk fel egy táblára, és mindenki válasszon közülük kettőt, amire a leginkább kíváncsi, és tegyen mellé egy strigulát. A legtöbb szavazatot kapott videókat nézzük meg közösen. (Érezzük meg, hogy hány videót néz meg szívesen az osztály. Mi kb. ötre tippelünk.) Ha ezután van valaki, aki szeretné, hogy az övét is megnézzük, tegyük meg!

A videók megnézése után időt adunk a reflexióra. Itt ne az egyes videókra és emberekre fókuszáljunk hanem közös tanulságokra, észrevételekre, a bennünk kialakult érzésekre gondolatokra, meglátásokra!

Átvezetésként hallgassuk meg a következő dalt! *BLAHALOUIIANA – Ott van a nap* – YouTube



Dráma 30 perc

Képzelt riport. Az életút-interjúk mintájára készítsünk néhány interjút: a riportert kérdez valakit, aki a jövőbeli önmagát játssza. A riportert elsőre legyen egy felnőtt vezető, de ha van a diákok között alkalmas jelentkező, engedjük át neki ezt a feladatot. (Valószínűleg érdemes ezt a gyakorlatot nagy körben végezni, de ha úgy találjuk jobbnak, alakíthatunk kisebb csoportokat is, felnőtt vezetővel. Ebben az esetben több diákra kerülhet sor, de nem látjuk egymást.) A gyakorlatnak egy másik változata lehet: egy kerekasztal beszélgetésen együtt ül egy riportert és 3-4 másik személy, akik a jövőbeli önmagukat játsszák.

4. blokk Életem műve – 90 perc



Alkotás 45 perc + 15 perc

Válassz műfajt és alkoss!

Írj egy esszét erről az utánad jövőknek: Életem legnagyobb ugrása (amikor a legtöbbet fejlődtem, amikor a legtöbbet tanultam).

Készíts egy nagy fát, amely te vagy, és a saját növekedésed és gyümölcsleid

vannak ábrázolva rajta. Gyökerei lehetnek az örökölt, hozott kincseid, tulajdon-ságaid, ágai az életed egyes részei, levelei az apró dolgaidd, gyümölcsei az életed gyümölcsei. (Pl. nagy csomagolópapírokon a falra rajzolva.)

Készíts három plakát-tervet életed film trilógiájáról: Eddigi életem. Mostani életem. Jövőbeli életem. Adj címet a sorozatnak és az egyes részeknek is. Írd meg a trailereket, összefoglalókat.

Aki szeretné, felolvashatja a többieknek az írását. Közben egy nagy kiállításon körbe járhatjuk az elkészült alkotásokat.

Közös beszélgetésben keressük meg a jellemző, fontos mozzanatokat, és ezeket próbáljuk meg lerajzolni egy emberi idővonalon.



Ima 15 perc

Válasszunk néhány alkalmas dalt. Énekeljünk el egyet, vagy hallgassunk meg egyet!

Ez után kérjük meg a diákokat, hogy fogalmazzák meg magukban, amiért a nap vége felé hálásak, és ami kérdés van bennük – ez lehet akár nagyon konkrét is: mit kérnek az Úrtól valakinek, akinek az életútinterjút hallották, vagy valakinek, aki életének filmtrilógiája felkeltette érdeklődésüket, vagy valakinek, akitől a mai napban kaptak valamit (akár csak egy mondatot).

Aki szeretné kihangosíthatja a háláját vagy kérését.

Énekeljünk vagy hallgassunk meg egy újabb dalt (vagy akár ugyanazt)!



Zárókör 15 perc

Indítsunk egy zárókört, ahol mindenki mondhat két-három mondatot. A zárókör kérdései a következők: Mi volt ennek a fél napnak a fókusza számomra? Mit vettem észre az életutakkal kapcsolatban, mi vált fontossá számomra?

Szükséges eszközök a harmadik fél naphoz:

- csoportonként 2-3 A4 lap;
- alkotáshoz gyurma, papír, karton. festék, színes ceruza.

5. blokk A változások változatai – 90 perc



Gyakorlat 30 perc

Változás játék. Minden diák válasszon egy párt magának. Álljanak egymással szemben és egy percig nézzék egymást. Majd fordítsanak hátat egymásnak, és változtassanak meg magukon 5 dolgot. Forduljanak vissza és fedezzék fel egymáson, hogy miben változott. Majd újra fordítsanak hátat egymásnak, és változtassanak meg magukon még 10 dolgot! Forduljanak vissza, és fedezzék fel egymáson az újabb változásokat.

Közös értékelés: milyen volt a változás? Külső, belső? Fel is vettél, vagy csak leadtál? Lestél – inspirálódtál? Milyen tartós a változás? Már vissza is rendeződött? Meghagytál valamit?



Beszélgetés 15 perc

„Változások köre”. Egy körben ülve (vagy kisebb csoportokban) mindenki megoszthatja, milyen változáson ment keresztül az elmúlt időszakban, és milyen érzésekkel jár ez számára.



Dráma 15 perc

A diákokat rendezzük kiscsoportokba, lehetőleg felnőtt vezetőkkel. Minden diák válasszon egy számára kedves állatot: mit jelent számára a növekedés, megérés? Ha ő lenne ez az állat és készülne róla egy rajzfilm: mi lenne a cselekménye, mik lennének a legfőbb mondatok? Osszák meg a gondolatokat egymással. A legjobb jelenete(ke)t jelenítsék is meg!



Gyakorlat 20 perc

„Mi lett volna, ha...” játék. Továbbra is kiscsoportban maradunk. A diákok készítsenek egy listát olyan történelmi eseményekről, felfedezésekről, amelyek egy személyes döntés vagy hozzájárulás által megváltoztatták a világot vagy az egyének életét. Beszéljük meg együtt, hogy mi lett volna, ha ezek az események másképp alakulnak! (Pl. 1848. március 13-án Petőfi Sándor arra gondol, iszik egyet a haverokkal, és így nem írja meg a Nemzeti dal című versét...; Széchenyi István beteget jelent, és nem megy el az országgyűlésbe, ahol felajánlotta volna egy évi jövedelmét a MTA javára. Teller Ede és munkatársai elszámolják magu-

kat, és nem találják fel az atombombát. Mária azt feleli Gábrriel arkangyalnak: „Nem vagyok még kész erre a dologra. Ez most túl gyorsan jött. Józseffel sem tudom még, merre az előre.”)

6. blokk Osztálytalálkozó – 90 perc



Alkotás 15 perc

Ültessük le az osztályt és készítsük elő nekik az alkotáshoz szükséges eszközöket. Esetleg kapcsoljunk be közben valamilyen zenét, például a fejezet végén található választékból.

Készítsetek egy maszkot/szobrot, amely a jövőbeli önmagadat jelképezi. Nem kell, hogy az alkotás figurális legyen. Bátran gondolj egy szimbólumra, és valósítsd meg azt! Az is tökéletes, ha csak hagyod az anyag a kezed alatt formálódjon, hogy a ceruza fusson a papíron.



Dráma 30 perc

20 éves osztálytalálkozó. Képzeljétek el a 20 éves osztálytalálkozót! Beszéljünk meg közösen, hogy mik lennének azok a kérdések, amelyeket egymásnak feltennétek? Mi lenne a legelső egy-két körkérdés, amire mindenki válaszol?

Küldjük ki a diákokat egy percre a teremből, hogy visszajöhessenek 20 évvel öregebben! Mindenki keressen egy helyet magának, ahova leül. Tegyük fel nekik az előbb megfogalmazott egy-két kérdést, és mindenki mondja el a húsz éves osztálytalálkozó nyitókörének mondatait.



Gyakorlat 15 perc

Storytelling. A diákok körben ülnek, a csoportvezető a körön kívül, a hátuk mögött sétál körbe-körbe, és ő adja tovább a mese fonalát. Néha, ha szükségesnek érzi, visszaveheti a szót.

A mai elsősök éppen tíz évvel fiatalabbak nálatok. Meséljétek egy közös mesét az ő következő tíz évükről. Fókuszáljatok arra, hogy miben változnak, miben növekednek, fejlődnek majd! Én elkezdem a mesét, akinek megérintem a vállát folytatja. Mondhat 2-3 mondatot, majd átveszi tőle a szót, akinek ezután megérintem a vállát. Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer a mi iskolánkban egy osztály, kétezeralahányban (az idei év) kezdtek el ide járni, éppen tíz évvel ezelőtt. Pici, kis elsősként kerültek ide: aztán mi lett belőlük! Nőttek, növegték. Változtak és formálódtak. Például...



Ima 10 perc

Helyezd le magad elé a maszkot, szobrot, amit készítettél. Csendes szemlélődés, visszatekintés a napra. Mit adott a mai nap? Hol érzem a Szentlélek vezetését?



Zárókör 20 perc

Mindenkinek lehet három mondata, amivel megpróbálja lezárni az elmúlt másfél napot. Ilyen kérdéseket tehetünk fel: Mi érett meg benned ez alatt az idő alatt? Mivel lettél több, tejesebb ebben a másfél napban? Miben ragadod meg a benned éppen most zajló változásokat?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Az életút-interjúkból készülhet egy-egy tabló (csomagolópapíron szavak, rajzok), vagy montázs, plakát, képregény. Ezt küldjétek el egymásnak!

Üsd be a YouTube keresőjébe az 'életút' szót, amire a *Hajógyár* nevű csatorna sorozatát dobja ki. Válassz egy filmet, nézd végig, és írd hozzá a többieknek egy rövid ajánlót, amivel ráveszed őket, hogy nézzék meg azt a részt.

Advent és nagyböjt idején:

- Elmélkedj Jézus életútján. Honnan indul, hová vezet? Miben növekedett ő? Miben fejlődött? Mit jelentett az ő életében a megérés?

További játékok, gyakorlatok



Játék 10 perc

Kötélhúzás

teljes erőből: kötélhúzás



Játék 20-30 perc

Papírtorony

5-8 fős csapatok közös építése. Készítsen minden csapat egy tornyot A4-es papírokból. Akié a legmagasabb és áll, az a csapat nyert.



Dráma 75 perc

Írjatok egy kb 6-10 perces színművet (vagy pantomimet), amelynek témája a megérés, növekedés, fejlődés. Kiscsoportokban dolgozzatok: szövegkönyv, díszlet, jelmez, zene, video stáb, mozgás (tánc), rendezés. Tíz percenként a nagy körben mindenki mondja el, hogy hol tart a csoport.

Filmajánló (Ha tavaly nem kerültek sorra.)

- Genovese: A hely – Mit vet fel benned a film? Hogy látod a szereplőket?
- Larry – Beszélgetsetek a film főhőisének jellemfejlődéséről!

További zenei ötletek

Énekelni

- Áldom Szent Neved
- Imádságok
- Jézus, én téged választottalak
- Király vagy
- Mit sem aggódom
- Te vagy az Út, Te vagy az igazság
- Zene nem szól már

Hallgatni



- FINÁLÉ (Mi arra születünk) – Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 1973 – YouTube
- Hálóvetők – YouTube
- KOWALSKY MEG A VEGA – MIT MONDJAK MÉG? (OFFICIAL) – YouTube
- Táncolj a tűzön át – YouTube
- Margaret Island – Várj még rá (Kékmadár) – YouTube
- VALAKI MONDJA MEG – Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról 1973 – YouTube
- Carson Coma – Osztálytalálkozó

12. évfolyam

Általános leírás

”Isten stílusa: együttérzés, közelség, gyengédség.” (Ferenc pápa)

Miközben pedig Isten növekedésre hív, már most is úgy szeret, hogy ennél jobban már nem is lehet. Elfogad olyannak, amilyen vagyok. Ez az elfogadás pedig Isten stílusában nyilvánul meg. Vajon bennem is ezek a legerősebb képek az Istenről? Milyen szép lenne megtapasztalni ezt az együttérzést, közelséget, gyengédséget! Keressük együtt ezt a gyenge szellőt – a Szentlélek ott fú, ahol akar.

Előzetesen

Kérjünk meg minden szülőt még a lelkinapot megelőzően, hogy írjon egy levelet gyermekének, amit a csoportvezetőnek juttat el időben. Legyen ez meglepetés a diák számára a lelkinap végén! (Ha szükséges, segítő kérdés a szülőknek: Miért vagyok hálás gyermekemért az Istennek?) Minden résztvevő kapjon levelet! Ha valakinél ez nagyon nehéz, egy kedves tanára, nevelője írjon neki.

Program

A programot úgy állítottuk össze, hogy három félnapos egységből áll, melyek mindegyike két 90 perces blokkból épül össze. A blokkok között mindenképpen tartsunk 30 perc szünetet mozgással, levegőzéssel! A másfél napos programot megtarthatjuk egyben egy egész és egy fél nap alatt (vagy fordítva), de dönthetünk úgy is, hogy három nap alatt tartjuk meg, minden nap fél napot szánva a programra.

Szükséges eszközök az első fél naphoz:

- Szentírás – az adott részt kapja meg mindenki kinyomtatva;
- kis csoportonként egy nagy lap és filctollak, esetleg laptop és kivetítő egy szófelhő részére;
- gyertya, gyufa

1. blokk Isten stílusa – 90 perc

Előkészület 10 perc

A termet rendezzük át közösen: az asztalokat félre toljuk, és körben elhelyezzük a székeket (vagy a földön a párnákat).

Ha elkészültünk üljön le mindenki, és pár mondatban vezessük be a napot. Mutassuk be a segítőket!



Hangolódás 10 perc

Ezek után indítsunk egy nyitó kört. Mindenki mondhat magáról egy vagy két mondatot: hogy van ma reggel, hogy indult a napja?



Szentírás 10 perc

Izrael megszabadítása – Olvassuk el közösen a szentírási részt, lehetőleg kétszer!

Most pedig így szól az Úr, a te teremtd, Jákob, és a te formálód, Izrael: „Ne félj, mert megváltottalak! Neveden szólítottalak, az enyém vagy. Ha átkelsz a vizeken, én veled vagyok, és ha a folyókon, azok nem borítanak el; ha tűzben jársz, nem égsz meg, és a láng nem perzsel meg téged. Mert én vagyok az Úr, a te Istened, Izrael Szentje, a te szabadítód; odaadtam érted váltságul Egyiptomot, Etiópiát és Sábát helyetted. Mert drága vagy szememben, becses vagy, és én szeretlek téged, azért embereket adok oda helyetted, és népeket az életedért. Ne félj, mert én veled vagyok! Napkeletről elhozom ivadékaidat, és napnyugatról is összegyűjtelek. Azt mondom északnak: ‘Add ide!’, és délnek: ‘Ne tartsd vissza, hozd ide fiaimat a távolból, és leányaimat a föld végéről; mindenkit, aki nevemet viseli, akit dicsőségemre teremtettem, formáltam és alkottam!’ (Iz 43, 1-7)

A szentírási rész felolvasása után keresse meg mindenki azt az egy szót, amely leginkább megszólítja. Körben haladva mondjuk ki hangosan ezt az egy szót. A kör végén álljunk meg még pár percre: mit hallunk a kihangosított szavakból? Mi rajzolódik ki az osztályunk száméára fenti szövegből?



Ima 20 perc

Olvassuk el a következő gondolatot.

Az Úr – ne felejtjük – az együttérzés Ura, a közelség és a gyengédség Ura: há-

rom szó, melyet sosem szabad elfelejtenünk! Mert ilyen az Úr stílusa: együttérzés, közelség, gyengédség. (Ferenc pápa katekézise az imáról, 2021. február 10.)

Írjon magának minden diák egy levelet az Úr nevében, az ő stílusában.

Aki elkészült, nézzon vissza rá, és keressen még egy negyedik szót, ami Isten stílusára jellemző. Osszuk meg ezeket a szavakat, és gyűjtsük össze a táblán, egy nagy papíron, vagy egy szófelhőben.



Csend 30 perc

Készítsük elő a csendet egy gyertya elhelyezésével középen. Legyünk csendben együtt az egész osztály, még egyszer utoljára. Próbáljuk meg a 24 percet, ami éppen kétszer annyi perc, mint az évfolyamunk száma. A csendben fordítsuk figyelmünket az Úr felé, akinek stílusa: együttérzés, közelség, gyengédség. Próbáljuk megérezni, megtapasztalni az ő stílusát!

2. blokk Empátia – 90 perc



Gyakorlat 30 perc

Osszuk az osztályt körülbelül ötfős csoportokra. Osszunk meg egymással olyan emlékeket, amikor valaki különösen együttérző volt valamelyikünkkel. Beszéljük meg, hogy miért éreztük jól magunkat ezekben a pillanatokban. Írjuk fel a nagy lapra, hogyan viselkedik az, aki „jól van jelen” a másik számára? Mit csinál? Mit nem csinál?

A kiscsoportok számoljanak be egymásnak a lapok alapján a tapasztalatokról. A lapokat ragasszák ki jól látható helyre.



Film 30 perc

Majd nézzük meg közösen ezt a kisfilmet: *Empátia* – Kötelező videó – YouTube



Beszélgessünk közösen a filmről. Próbáljuk megérteni a benne foglalt gondolatokat. (Érdeemes erre időt szánni. Nem biztos, hogy minden gondolat elsőre könnyen megérkezik. Az is lehet, hogy érdemes a filmet kétszer is megnézni.) Nézzünk rá azokra a lapokra is, amit az imént írtunk. Van kapcsolódás?



Játék 30 perc

Beugró

Kiscsoportban találjatok ki kétszemélyes helyzeteket, ahol az elfogadás, együttérzés témáját gyakorolhatjátok. Játsszátok el kettesével! Egy harmadik ember (pl. egy másik csoportból) készítsen ugyanehhez a gyakorlathoz zsebszövegeket (A *Beugró* című játékhoz hasonlóan), amelyeket adott ponton elő kell húzni a játékosok zsebéből. (A cédulák lehetnek nyugodtan viccesek. De azért vigyázzunk, hogy ne bizzuk a megírását trollokra, akik tönkre tehetik a játékot!)

Szükséges eszközök a második fél naphoz:

- 3 Drive mappa (együttérzés, közelség, gyengédség) előzetes elkészítése, és a hozzáférések megadása a diákok számára – ennek elkészítésére megkérhetjük az egyik ügyes diákot;
- telefon vagy fényképezőgép a diákoknak;
- laptop, projektor, hangosítás.

3. blokk Kapcsolódások – 90 perc



Játék 15 perc

Séta és érintés

Felállunk a teremben, majd a csoportvezető útjára indítja a diákokat, és instruálja a mozgást.

Indulj el lassú tempóban a teremben! Csak a terem berendezéseire figyelve sétálj a térben. Keresd meg, hogy mi szólít meg téged itt és most a mai napban. ... Kipróbálhatod, hogy milyen az, amikor a tempódat növeled. ... Majd még tovább. ... És amikor már mindenki gyorsan mozog, akkor újra lelassítani. ... Haladj tovább a saját tempódban, csendben! Közben elkezdheted tudatosítani, hogy mások is vannak a teremben. Nézz rá egy rövid pillantással a társaidra! ... Köszöntheted őket egy-egy mozdulattal. ... Sétálj tovább, és a találkozásokat ünnepeled meg egy érintéssel! ... Most pedig még játszunk egy kicsit! Érjen össze 2 könyök! 3 térd. 4 kisujj. 2 homlok. 4 boka. 3 popsi...



Alkotás 75 perc

Egy óra képvasút. A diákok kimehetnek az utcára (ha ez nem lehetséges, akkor az udvarra, vagy az iskola folyosójára), és készítsenek fotókat, amelyek az „együttérzés”, a „közelség” vagy a „gyengédség” címet viselhetik. Vegyék észre, hogy ezek a témák előfordulnak a világban: egy állat és a gazdája, egy gyerek a szüleivel, két fűszál közelsége, két fa, két ember, összeérő, érintkező dolgok.

A fotókat töltsék fel 3 különböző Drive mappába (együttérzés, közelség, gyengédség), és nézzük meg őket együtt. A mappák létrehozására és kezelésére megkérhetjük az egyik hozzáértő diákat.

Visszatérve lapozzuk végig a fotókat, és beszéljük meg, melyik fotó mit üzen számunkra.

4. blokk Együttérzés, közelség, gyengédség – 90 perc



Gyakorlat 90 perc

Osszuk szét az osztályt három felé a 3 fotó mappa szerint. Minden diák álljon abba a csoportba, amelynek témája a legjobban megszólítja. Közös feladatuk egy zenés, vetített, képes, körülbelül 5-6 perces performansz összerakása, melynek címe a mappa neve.

Minden csapat írjon egy történetet a fotókra alapozva: fűzzék is össze egy ppt-be vagy videóba a képeket. Keressenek hozzá (esetleg komponáljanak) olyan zenét, amelyek ezekhez az érzésekhez kapcsolódnak. Végül pedig alkossanak a saját szereplésükkel egy olyan mozdulatsort, amely a történetet megerősíti, kifejezővé teszi. (Talán legjobb hang nélkül, egy pantomimben gondolkodni, de ebben adhatunk szabad kezet.)



Dráma 30 perc

Jöjünk össze újra a közös térben, és mutassuk be egymásnak az előadásokat. A fotókból készített vetítés megy a háttérben, amíg elől egy színdarab zajlik: szöveg, mozgás, zene.

Megnézve a három előadást, reflektáljunk közösen Isten stílusára.

Szükséges eszközök a harmadik fél naphoz:

- laptop, projektor, hangosítás;
- post-it cédulák, fejenként körülbelül 10-20 db;
- írószerek;
- egy falterületen (vagy a táblán) előkészítjük a helyet, ahová majd a személyes üzeneteket kiragaszthatják: kiírjuk a neveket, hogy látható legyen, hogy ki melyik cédulát kapta – nyugodtan lehet ez egy kupacban, nem baj, ha látják egymását is;
- A4 lapok, körülbelül 2 lap fejenként;
- nagyobb lapok, filcek.

5. blokk Pozitív megerősítés – 90 perc



Játék 10 perc

Szobrászat

A diákok párokat alkotnak. Az egyik diák bekötött szemmel áll (vagy ül egy széken), míg a párja egy szobrot formáz belőle. A szobor kifejezhet egy érzést, egy személyt vagy egy eseményt. Utána szerepcsere. A játék után megbeszélhetik, milyen érzés volt irányítani és milyen irányítva lenni.



Film 10 perc



Egy osztályban játszódik a következő film: *Bunny New Girl* | *Short Film* – YouTube
Nézzük meg együtt, és beszéljünk róla röviden.



Gyakorlat 20 perc

A beszélgetés végén hívjuk vissza figyelmüket a saját osztályukhoz. Kérjük meg őket, hogy írjanak minél több osztálytársuknak személyes, pozitív, megerősítő üzenetet! Minden üzenet egy külön post-it legyen. Amikor mindenki elkészült, ragasszák is ki az üzeneteket az erre a célra előkészített falra vagy táblára.

Mindenki elolvashatja a kapott üzeneteket.

Csodáljuk meg távolról is az üzenőfalat!



Játék 10 perc

Pokrócos ringató

Egy erős pokrócot helyezünk le a földre, és valaki, aki szeretne fekü-

jön rá. Ahányan odaférnek köré, fogják meg a pokróc szélét (elegendő csak a fekvő ember két oldalán), és lassan emeljék fel, majd kezdjék el óvatosan hintáztatni. Hintáztassák meg őt úgy, hogy az neki jó legyen. Jöhet egy következő jelentkező! Vadulás helyett gyengéd hintáztatás legyen.

Amikor már mindenki volt, aki szeretett volna lenni, esetleg lehet egy rövid megosztás az élményekről.



Gyakorlat 20 perc

Ültessük le a diákokat egy asztalhoz, vagy a földre. Mindenki kapjon legalább két A4-es lapot. Legyen készenlétben több, hogy ha szükség lenne rá, kaphassanak még.

A mostani gyakorlatban arra kérlek, hogy írd egy levelet valakinek, akinek hálás vagy akinek meg szeretnéd mondani, hogy mennyire fontos neked! Írd bátran, nem kell kézbesíteni. A levél marad a tiéd, megosztani sem kell.

Miután megírták a levelet, kérjük meg, hogy hajtsák össze a papírt és tegyék el. Aztán folytassuk így:

Most pedig arra kérlek, hogy írd egy levelet egy olyan személynek, akit nem (nehezen) fogadsz el! Írd bátran, nem kell kézbesíteni. A levél marad a tiéd, megosztani sem kell.

Amikor készen vannak, kérjük meg, hogy hajtsák össze ezt a lapot is és tegyék el.



Megosztás 20 perc

Köszönöm kör. Üljetek körbe, és mondjatok köszönetet egymásnak valamilyen gesztusért vagy kedvességért!

6. blokk Meglepetés levél – 90 perc



Ima 40 perc

Dal javaslat: *Ölelj át*

Csendesedjünk el, és idézzük fel, hogy mi minden történt velünk és bennünk az elmúlt majdnem másfél napban. Hogyan vagyunk most az elfogadással?

Néhány perc csend után osszuk ki a szülők által megírt levelet, és hagyjunk néhány percet az elolvasásra az ima csendjében!





Játék 10 perc

Autómosó

Autómosó: Két sorban állnak a diákok egymással szemben, kb. 1 m távolságban. Egy diák a sor elejére áll, és elmondja, hogy ő milyen autó (Suzuki, Ferrari, teherautó, busz stb.) és milyen mosást kér (hatalmas csatakolást, waxolást, szélvédőmosást, vagy csak a visszapillantót kell egy kicsit megtörölgetni), majd végigmegy a soron. Hívjuk fel a figyelmet egymás testének tiszteletben tartására! Intim testrészeket nem érintünk és fájdalmat nem okozunk egymásnak.



Zárókör 40 perc

A mostani zárókör tulajdonképpen 12 lelkinapot zár le. Legyen ideje mindenkinek megszólalni, és néhány mondatot mondani! Nézzünk vissza a mai napra! Ilyen kérdéseink lehetnek: Mit tudtam elfogadni? Mivel lettem empátikusabb magam felé?

Hogyan tovább?

A lelkinap végén, vagy akár következő alkalmak (osztályfőnöki órák, áhítatok, liturgiák) során tegyük fel a kérdéseket: Mire hívnak téged a lelkinap során szerzett felismerések, tapasztalatok? Mit teszel vagy mit nem teszel? Min változtatsz? Milyen elhatározásaid születtek?

Mindenki foglalmazzon meg magának egy feladatot, kihívást Brené Brown rövid videója kapcsán, amit a lelkinap elején megnéztünk. *Empátia* – Kötelező videó – YouTube

Kivel, mit, hogyan próbálsz megtenni?

Advent idején:

- Legyen adventben a kulcsszavad: közelség! Isten is a közelséget kereste velünk, ezért lett emberré. Keresd a kapcsolódást, engedd közel magadhoz, akit fontos lenne! Készíts magadnak egy kis programot: hogyan fogod megélni a közelséget, az emberséget adventben?

Nagybőjt idején:

- Próbáld meg Jézus passióját az idei évben együttérzéssel szemlélni! Vajon neki milyen érzései lehettek ebben a történetben? És te hol találsz kapcsolódást ezekhez az érzésekhez?

A mai világ kihívásai nem csupán akadályokat jelentenek, hanem lehetőségeket is arra, hogy újra felfedezzük missziós küldetésünket és felelősségünket az iskolákban. Itt és most van a mi időnk, hogy az evangélium fényét sugározzuk, hogy példát mutassunk, és hogy a világot megpróbáljuk egy kicsit jobb helyé formálni. Az egyház ránk bízott egy prófétai küldetést: emlékeztetni az embereket Isten tervére és annak szépségére. Fel kell ismernünk, hogy életünk, hivatásunk nem csupán egyéni döntések sorozata, hanem egy isteni meghívás, amelyhez hűségessé kell maradnunk.

A szerzetesek megszentelt élete nem csupán egyéni választás, hanem egy mély, mindenkit érintő üzenet: szegénységünk, engedelmességünk és tisztaságunk nem gyengeség, hanem erő. Ez az életforma – az evangéliumi tanácsok vállalása – az emberi méltóság legmélyebb megélését kínálja, megmutatva, hogy mindannyian arra vagyunk hivatva, hogy Krisztust kövessük – ki-ki a maga módján. Az evangéliumi tanácsok nem elavult fogalmak, hanem a valódi emberi kiteljesedés kulcsai. Nem eltávolítanak a világtól, hanem segítenek mélyebben megérteni azt.

Ma egy olyan társadalomban élünk, amely a versenyt, az egyéni sikert és az önérvényesítést helyezi előtérbe. De a keresztény pedagógusok meghívást kaptak arra, hogy tanúságot tegyenek az igazi humanizáció útjáról. A világ számára talán meglepő, de annál inkább igaz: a szeretet, az alázat és az igazság az igazi erő! A katolikus iskolák ebben fontos szerepet játszanak. Nem csupán tudást közvetítenek, hanem értékeket, reményt és hivatástudatot is. Ezek az intézmények hidat képeznek a hit és a modern világ között, segítve a fiatalokat abban, hogy ne csak tanuljanak, hanem érezzék és értsék az élet valódi célját.

A találkozások és a párbeszéd kultúrája elengedhetetlen. Nem elszigetelődni kell, hanem hidakat építeni, megmutatni, hogy az evangéliumi élet nem múltbéli eszmény, hanem a jövő reménye. A nevelés nem csupán oktatás, hanem egy olyan folyamat, amely formálja a jellemet, és megnyitja a szíveket Isten szeretete előtt. A katolikus iskolák nem pusztán tudásközpontok, hanem az egyház élő sejtjei, ahol a hit és a kultúra találkozik, ahol a diákok megérthetik, hogy az élet közösségről, szolgálatról és szeretetről szól.

Reméljük, hogy kiadványunk minél több találkozás segítője és támogatója lesz!

Zsódi Viktor Sch.P.
tartományfőnök,
a Férfi Szerzeteselőjárók Konferenciájának elnöke

Játékgyűjtemény

Mi vagyunk a szél	31
Állathang kereső	35
Szólánc állatnevekből	36
Rabszolgás játék élőlényekkel	36
Alliteráló nevek	38
Én székem	38
Gólya viszi a fiát	47
Pokrócos ringató	49
Kenyérpirító, turmix, mikró	50
Tükör és tükörkép	55
Séta a térben	67
Hideg szél fúj arra, aki... ..	68
Ki, kivel, mit, hol, mikor?	69
Babzsák dobálás	69
Most mutasd meg!	77
Láthatatlan karmester	78
Kék kanapé	85
Érzelem-kapu	87
Nagyon testvérek	87
Vihar	92
Kötél-játékok	94
Körben ülős	96
Szerelmi vallomás	113
Testbogozás	119
Kincskeresés	121
Érték piac	129
Kötélhúzás	135
Papírtorony	135
Beugró	140
Séta és érintés	140
Szobrászat	142
Autómosó	144

Felhasznált irodalom

- Csáky-Pallavicini Zsófia: A gyermek fejlődése a lelkigondozás szempontjából.
In: Embertárs. 10. évf. 2012/1. szám 9-17.o.
- Elek László SJ: Ugye lángolt a szívünk!? – Gyakorlati kézikönyv szentignáci szellemiségű kiscsoportos iskolai lelkinapok szervezéséhez. Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Ignáci Pedagógiai Műhely, 2020.
- Erik H. Erikson: Az emberi életciklus. In: Bernáth L.-Solymosi K.(szerk.): Fej-
lődéslélektan olvasókönyv. Budapest, 1997.
- Gabnai Katalin: Drámajátékok. Helikon Kiadó. Budapest, 1999.
- Háló Községi Műhely: Felütés. Háló Közösségfejlesztő Katolikus Egyesület.
Budapest, 2011
- Lobmayer Imre SP: Kiscsoportos lelkigyakorlat. Kéziratban.
- Vikor Csaba (szerk.): Nagyító Módszertani és Játékgyűjtemény. Nagyító Alapít-
vány. Szeged, 2022.

Tartalom

Előszó	5
Bevezetés	9
Programok évfolyamonként	23

ATYA

Kapcsolatban az Istennel 1–4. osztály	27
Létezés.	29
Igazság.	37
Jóság	45
Szépség	53

FIÚ

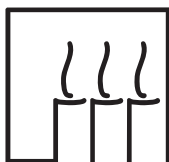
Kapcsolatban egymással 5–8. osztály	61
Kapcsolataim	63
Találkozás	73
Barátság	81
Közösség.....	91

SZENTLÉLEK

Kapcsolatban magammal 9–12. osztály	101
Vágyak.	103
Keresés	115
Érettség, teljesedés.	125
Elfogadás	137

Utószó	145
--------------	-----

Játékgyűjtemény	146
Felhasznált irodalom	147



www.szerzetesek.hu