УРОКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ЧАСТЬ 2

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Киев-2017

Авторы-составители:

Джоанна Бакмен, Дон Бакмен, Галина Шейфер, Каролин Гривелл, Кэрен Спрингс, Линн Джонстон, Мина Подгайская, Натали Внук, Нива Вайсонг, Патрисия Джой, Ребекка Смит, Руби Джонстон, Энди Смит, Татьяна Христенко.

Перевод: Виталий Горницкий, Ирина Панчук, Галина Шейфер

Редакция: Надежда Подлужная, Людмила Озерова

Дизайн: Александр Павличенко

© Ассоциация «Еммануил»

© Lamb International

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Содержание

МОДУЛЬ 4
ЛЮБОВЬ И СЕКС

Встреча 1	*Дружба и взаимоуважение*	6
Встреча 2	*Любовь... Настоящая*	20
Встреча 3	*Секс и сексуальность (понимая различия)*	34
Встреча 4	*Секс: его предназначение и влияние*	48
Встреча 5	*Венерические заболевания*	71
Встреча 6	*Воздержание*	98

МОДУЛЬ 5
ДАР СУПРУЖЕСТВА

Встреча 1	*Прежде чем сказать «Да»*	134
Встреча 2	*Языки любви*	148
Встреча 3	*Честный спор*	160

МОДУЛЬ 6
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Встреча 1	*Развитие ребенка*	174
Встреча 2	*Тератогены*	188
Встреча 3	*Позитивное воспитание детей*	205
Встреча 4	*Удовлетворение потребностей и создание семьи*	222

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

МОДУЛЬ 5
ДАР СУПРУЖЕСТВА

Встреча 1
Прежде чем сказать “Да“

Общее время – 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power point/плакаты, доска/большие листы бумаги, маркеры, два стакана с чистой водой, большой стеклянный сосуд, пищевой краситель, ручки, скотч, много газет, игрушечная машинка, журналы, несколько книг, мерная рейка.

Цели изучения модуля «Дар супружества»

Итог изучения модуля «Дар супружества»: студенты будут понимать, как создать крепкую семью.

- Студенты смогут определить, что делает семью слабой и/или недееспособной.
- **Студенты смогут определить некоторые из качеств, которыми должны обладать муж и/или жена.**
- Студенты будут знать и понимать пять языков любви, а также научатся их применять в своих семейных отношениях.
- Студенты будут знать, понимать и демонстрировать пути успешного разрешения семейного спора.

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов на новом модуле *«Дар супружества»*. Кратко расскажите ребятам, какие знания и навыки они приобретут на первом занятии.

Соедините материал последнего занятия предыдущего модуля с этим. Объясните студентам важность построения здоровых взаимоотношений с человеком, с которым вы хотите вступить в брак. Мы уже говорили о том, что

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

отношения должны строиться на взаимном уважении, доверии, честности, помощи, справедливости, самостоятельности и хорошем общении.

Спросите студентов, что они знают о том, как найти человека, который станет им хорошим мужем или женой? Примите ответы такими, какие они есть.

Далее объясните, что брак – это дар от Бога, завет, который не должен быть разорван. Вступление в брак – это очень серьезное решение.

Современное общество легкомысленно относится к браку, и многие люди разводятся и снова женятся или выходят замуж. Голливудские кинозвезды часто являют собой плохой пример: они создают семью, разводятся, вступают в брак во второй и третий раз, считая это вполне нормальным.

На прошлых занятиях мы говорили о разных видах любви? Кто-нибудь из вас хочет, чтобы ваш супруг(га) любил(а) вас так же сильно, как любит мороженое? Вы правы, это ненормально. На сегодняшнем занятии и на протяжении всего модуля мы будем говорить о браке. Вас ждет много интересных идей и мыслей, которые, так или иначе, касаются вашего будущего.

В ходе этого модуля мы попытаемся дать ответы на такие вопросы: “Как узнать, с кем создавать семью?» «Какими качествами характера должен (на) обладать будущий(ая) супруг(га)?» и «Что сделать, чтобы ваш брак был на всю жизнь?»

Введение

Мы начнем с обычной истории любви. *(Прочитайте историю вслух.)*

Лена и Саша впервые увидели друг друга в метро. (Используйте романтическую интонацию.)

Их взгляды встретились. Они улыбнулись друг другу и почувствовали дрожь в коленках и странное волнение внутри. Это была она… Любовь. Лена говорила друзьям: «Мне так хорошо с Сашей. С ним я чувствую себя особенной». Саша рассказывал друзьям: «В ней есть все, что я хотел бы видеть в девушке. Она красивая. Мне весело с ней. Рядом с ней я чувствую себя замечательно!”

Через шесть месяцев они поженились. Сначала семейная жизнь казалась развлеченьем. Молодые супруги вместе обустраивали свое жилье, часами гуляли в парке, держась за руки, любовались звездами. Это было чудесно!

Вскоре Саша стал раздражать Лену. Он оставлял на полу грязные носки, не выносил мусор, но самым ужасным было то, что он храпел! Причем громко! Лена говорила подругам: «Я считала его лучшим другом. А сейчас он больше времени проводит с Игорем, чем со мной».

Лена тоже стала раздражать Сашу. Однажды он сказал своему другу: «Лена уже не та девушка, какой была до свадьбы. Она все время занята. Мы с ней уже не ходим вместе гулять. Она считает, что я недостаточно помогаю ей по дому. А видел бы ты её, когда она просыпается по утрам! Наверное, я сделал ошибку».

Действительно ли они сделали ошибку? Возможно, нет, но у каждого из них были свои представления о семье и свои ожидания. Саша надеялся, что все будет так же, как до свадьбы, а Лена надеялась, что Саша будет проводить с ней больше времени и помогать ей по дому.

Возможно ли, чтобы два человека, которые решили прожить вместе всю жизнь, во всем соглашались? Нет. Они по-разному будут смотреть на мир, и это

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

вполне нормально. Семья не должна распадаться только из-за разногласий. Многих проблем можно избежать, если супруги обсудят некоторые вопросы, такие как деньги, досуг, рождение и воспитание детей и другие еще до того, как вступить в брак. Когда два человека хотят стать одним целым, они должны приложить к этому определенные усилия.

Сегодня мы поговорим о браке и о том, что вам нужно знать о человеке, с которым вы хотите связать свою жизнь.

Прежде всего, необходимо понять, что же такое брак. Это больше, чем теплое и щекочущее чувство влюбленности. Брак – это посвящение на всю жизнь. Мы посвящаем себя созданию семейного очага и стремлению во всем помогать друг другу. Супружество – это завет. Это священное обещание, которым связаны мужчина, женщина и Бог. Когда жених и невеста дают друг другу обет, Господь выступает их свидетелем. И Он не только свидетельствует, Он еще и благословляет и обещает быть верным. Точно так же мужчина и женщина дают обет верности и обещают быть благословением друг для друга.

Говоря о браке, мы подразумеваем законный брак. Некоторые пары живут в так называемом гражданском браке. Что такое гражданский брак? Общество считает, что два человека живут в гражданском браке, если их отношения не узаконены. Однако такой союз дает многим женщинам ложное чувство безопасности. Как свидетельствует статистика, 90% женщин, живущих в гражданском браке, считают себя замужними, в то время как 70% мужчин полагают, что они холостые. Единственный способ для супругов показать свое посвящение семье, это зарегистрировать брак и получить Божье благословение.

Б. Изложение материала «Один плюс один равняется одному» (10 минут)

Введение

Прежде чем приступить к изложению материала, займемся немного математикой.

> ***Примечание***
>
> *Напишите на доске или листе бумаги пример: “1+1= __“ и покажите его ученикам.*

Кто может решить этот пример? Ваш ответ – 2? Я так и думал(а). Математики утверждают, что 1+ 1 = 2. Но я хочу доказать вам, что, когда речь идет о браке, то согласно Библии, 1 + 1 равняется 1.

Иногда люди говорят, что брак – это уравнение: 1/2 + 1/2 =1. Но брак состоит не из двух половинок, а из двух полноценных личностей, которые становятся мужем и женой. Вступая в брак, мужчина берет с собой всю свою жизнь: свое прошлое, таланты, свои взгляды на жизнь и привычки, и даже своих родственников! Женщина, вступающая в брак, также приносит в него всю свою

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

личность со своими взглядами, талантами, пониманием жизни, родственниками…

Иллюстрация

Примечание

Вам понадобится два прозрачных стакана с водой, закрашенной разными пищевыми красителями. Приготовьте также стеклянную миска или банку, в которую нужно вылить содержимое двух стаканов. Заранее подготовьте все необходимое.

Приведем наглядный пример. Вы видите эти два стакана воды? В одном из них вода окрашена в красный цвет, во втором – в синий. Цвет воды разный, но в то же время в стаканах одно и то же содержимое – вода. Если вы посмотрите сквозь голубую воду, то все приобретет голубой оттенок. А если посмотрите сквозь стакан с красной водой, то увидите все в красном цвете. Если содержимое двух стаканов воды, окрашенных в разный цвет, слить в одну емкость…и размешать…, то получится… Посмотрите… получился один цвет.

Два стало одним. Теперь синий и красный соединились вместе. Мы получили новый цвет, и разделить его невозможно. Два цвета стали одним. То же самое и в браке: два человека становятся одним неразделимым целым. И именно в этом, в соответствии с Библией, состоит Божий план для брака.

Вот что мы читаем в Бытие 2:24: *“Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть».*

А в 10 главе Евангелия от Марка Иисус говорит: *“В начале же создания Бог сотворил их как мужчину и женщину. Посему оставит человек отца своего и мать, и прилепится к жене своей, и будут двое одною плотью, так что они уже не двое, а одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает».* (Марка 10:6–9).

В. Упражнение «Мост» (20 минут)

Примечание

Для этого упражнения вам нужно сформировать две команды. В зависимости от количества присутствующих в классе, у вас может получиться две или четыре команды. Вам понадобится много газет, скотч, игрушечная машинка и, по меньшей мере, два стола.

Наблюдайте за командами и следите за тем, чтобы каждый студент внес свой вклад в конструирование моста.

Это упражнение еще раз продемонстрирует, что 1 + 1 = 1. Попросите студентов разделиться на команды и дайте им задание построить мост. Это не соревнование, а иллюстрация того, что все мы, будучи разными людьми, каждый со своими взглядами и представлениями, тем не менее, способны создать одно целое. То же самое можно сказать и о браке.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Подготовка к упражнению

Цель задания – построить мост, используя идеи и помощь каждого члена команды. Итак, каждая команда должна сконструировать мост высотой 15 и длинной 30 см. Каждый член команды должен поделиться своими идеями относительно строительства моста, а все вместе – прийти к общему мнению о том, каким образом они будут строить этот мост. Команды не могут пользоваться клеем, к их услугам лишь скотч и газеты. Каждый мост должен стоять без какой-либо поддержки, что означает, что перед началом строительства ребята должны заложить основание. Сооруженный мост должен быть достаточно крепким для того, чтобы выдержать игрушечную машинку.

Демонстрация мостов

Через 15 минут каждая команда должна продемонстрировать свой мост. Попросите представителя каждой команды рассказать, как они пришли к общему согласию и построили мост.

Дискуссия

Обсудите упражнение. Спросите у студентов: «Чему они научились в ходе упражнения?». Обсудите приведенные ниже основополагающие истины.

1. Прежде чем начинать общее дело, важно выслушать мнение каждого его участника.
2. Сначала должно быть заложено прочное основание.
3. В совместной работе важно взаимодействие.
4. Ресурсов, необходимых для выполнения задания, часто бывает недостаточно.
5. Порой различные идеи могут натолкнуть на создание чего-то нового.
6. Чтобы мост был крепким, должны быть прочными обе его стороны.

Г. Обсуждение в малых группах «Идеальные взаимоотношения» (15 минут)

Разделите студентов на группы по 5–6 человек, и попросите каждую группу сесть в круг. Задайте группам приведенные ниже вопросы. После того как ребята прочитают вопросы и поразмышляют над ними, каждый из них по очереди должен высказать свое мнение в своей группе.

Примечание

Важно, чтобы каждый студент, входящий в группу, имел возможность высказать свои мысли, но если кто-то из них воздержится, не следует его принуждать.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Задайте студентам приведенные ниже вопросы.

- Какие супружеские пары вы знаете, брак которых, по вашему мнению, достоин подражания, и вы хотели бы на них равняться? Если среди ваших знакомых нет таких супружеских пар, вспомните примеры из фильмов или телепрограмм.
- Что именно вам нравится во взаимоотношениях этой супружеской пары.
- Как, по вашему мнению, им удается поддерживать такие крепкие и здоровые взаимоотношения?

Д. Упражнение «Характеристики хорошего брака» (15 минут)

Упражнение

Воспользуйтесь раздаточным материалом *Что необходимо для хорошего брака.*

Попросите студентов индивидуально заполнить эту страницу. Напомните им, что они могут в качестве примера взять супружескую пару, о которой только что рассказывали. Это поможет ребятам ответить на вопросы. На выполнение этого задания дайте им 5–10 минут, а затем обсудите ответы.

- Приведите основные характеристики хорошего брака.
- Что, несмотря на различия между мужчиной и женщиной, способствует стабильному и продолжительному браку?
- Запишите имена тех супругов, у которых, по вашему мнению, хороший брак.

Попросите студентов рассказать, что, на их взгляд, необходимо для хорошего брака. Дайте ребятам возможность поделиться своими мыслями, затем дополните их ответы своими комментариями.

Подведение итога

Чтобы брак был крепким, важно научиться понимать друг друга, знать различия во взглядах и приоритетах, в воспитании, каковы ваши симпатии и антипатии, ожидания от брака и т. п. И поговорить об этом важно ДО ТОГО, как вы скажете «да».

Далее мы более подробно поговорим о вопросах, которые необходимо обсудить перед вступлением в брак. Вспомните, что вам понадобилось для строительства моста: обсуждение, проверка идей и совместный труд. Именно поэтому следующая часть этого урока очень важна. В центре нашего внимания будут вопросы, которые вы потом сможете обсудить с вашим будущим супругом. Сделав это, вы лучше узнаете и поймете вашего будущего супруга и заложите прочный фундамент будущим семейным отношениям.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Е. Дискуссия «Что нужно обсудить, прежде чем принять решение вступить в брак» (15 минут)

Обратитесь к учебному материалу *Что нужно обсудить, прежде чем принять решение вступить в брак* в Пособии для студента.

Предложите студентам высказать их личные взгляды, чувства и позицию по каждой группе вопросов.

Примечание

Эти вопросы можно обсудить по-разному, в зависимости от того, сколько осталось времени. Возможно, вы захотите прочитать по очереди все пункты и попросите студентов обсудить каждый пункт все вместе или же разделите ребят на малые группы. По своему усмотрению вы можете обсудить либо все эти вопросы, либо лишь некоторые из них.

Возможно, некоторые вопросы вы не захотите подробно обсуждать. Попросите студентов после занятия подумать над каждым вопросом и записать свои мысли и чувства по каждому из них.

1. Почему мы хотим пожениться? Чего мы, как будущие супруги, ожидаем от нашей совместной жизни?
2. Каким было твое детство? Проявляли ли члены твоей семьи любовь друг к другу? Какие у тебя отношения с членами твоей семьи?
3. Когда ты был(а) ребенком, что тебе нравилось и что не нравилось в твоей семье? (Если вы воспитывались не в родной семье, обсудите это.)
4. Как ты можешь охарактеризовать себя? Расскажи о сильных и слабых сторонах своего характера. Что, по твоему мнению, думают о тебе окружающие?
5. Как бы ты хотел(а) распределить семейные обязанности?
   - а. Приготовление пищи
   - б. Мытье посуды
   - в. Покупка продуктов
   - г. Забота о домашних питомцах
   - д. Мытье полов
   - е. Вынесение мусора
   - ж. Стирка и глажка
   - з. Своевременная оплата счетов
   - и. Уборка всей квартиры
6. Как бы ты хотел(а) проводить свободное время? Как ты считаешь, супруги всегда должны отдыхать только вместе или иногда с друзьями? С родственниками? Какой отдых ты предпочитаешь?
7. Что тебе больше нравится: копить деньги или тратить их? Хотел(а) бы ты составлять бюджет, чтобы денег хватало на целый месяц? Кто из нас будет

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

отвечать за оплату счетов?

8. Хочешь ли ты иметь детей? Через какое время после свадьбы ты хочешь завести ребенка? Сколько детей ты бы хотел(а)? Как ты думаешь, каким родителем ты будешь для своих детей? Как мы будем их дисциплинировать? Будем ли мы оба работать после рождения ребенка?
9. Насколько важен в твоей жизни Бог и вера в Него? В какую церковь мы будем ходить? Как ты думаешь, какую роль в браке играет вера? Важна ли вера для наших будущих детей?
10. Готов(а) ли ты проконсультироваться с пастором по вопросам супружеской жизни перед тем, как вступить в брак?
11. Сможешь ли ты после нашей свадьбы обсуждать со мной вопросы, связанные с сексом?
12. Считаешь ли ты, что мы все должны делать вместе? Можем ли мы развивать свои индивидуальные таланты и иметь свои интересы? Можем ли мы, как сейчас, так и после свадьбы, проводить иногда время со своими друзьями? Как мы можем еженедельно проводить время вместе, чтобы развивать наши взаимоотношения?
13. Как мы будем принимать важные решения? Будет ли учитываться мнение каждого из нас при принятии серьезных решений?
14. Что мы будем делать в случае разногласий? Считаешь ли ты, что применение физической силы позволительно в браке или же мы можем решать разногласия, мирно обсуждая их и приходя к общему мнению? Можем ли мы иногда не соглашаться в каких-то вопросах и вместе с тем продолжать любить друг друга?
15. Готовы ли мы улучшать наше общение и делиться друг с другом своими самыми сокровенными мыслями?
16. Что нужно для того, чтобы стать хорошим мужем/женой? *(Каждый студент должен высказать свое мнение.)*
17. Что нужно для того, чтобы стать хорошим отцом или матерью? *(Каждый студент должен высказать свои мысли.)*
18. Какие привычки имеет каждый из нас, и как они могут повлиять на супруга. *(Например, я предпочитаю не выключать свет во время сна; я храплю; я разговариваю во сне; я всегда мерзну и т. п.)*
19. Как мы выражаем любовь друг к другу и к другим людям? Легко ли нам проявлять свою любовь друг к другу?

Это упражнение дает студентам возможность начать серьезно относиться к браку, выяснить свои симпатии и антипатии, свои привычки, предпочтения и т.п.

При обсуждении вопросов позвольте ребятам высказать свои соображения и при необходимости выскажите свое мнение.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Ж. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Сегодня мы только слегка затронули тему брака и взаимоотношений. Важно, чтобы студенты продолжали оценивать самих себя, свои симпатии и антипатии, привычки и т.п. и то, как они могут повлиять на взаимоотношения с их будущим супругом.

Домашнее задание

Ребятам необходимо воспользоваться учебным материалом *Что необходимо для хорошего брака* и попросить три супружеских пары ответить на предложенные вопросы.

- Семейный стаж первой пары – 1–5 лет
- Семейный стаж второй пары – 6–15 лет
- Семейный стаж третьей пары – более 16 лет.

Если ребята не смогут найти по одной супружеской паре в каждой категории, то предложите им задать эти вопросы трем любым женатым людям.

Заключение

Поблагодарите студентов и попросите их к следующему занятию выполнить домашнее задание.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ХОРОШЕГО БРАКА?

Запишите основные характеристики хорошего брака?

Что, несмотря на различия между мужчиной и женщиной, способствует стабильному и продолжительному браку?

Запишите имена тех супругов, у которых, по вашему мнению, хороший брак.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЧТО НУЖНО ОБСУДИТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ВСТУПИТЬ В БРАК

Обсудите со своим будущим супругом все эти вопросы и придите к общему мнению.

1. Почему мы хотим пожениться? Чего мы, как будущие супруги, ожидаем от нашей совместной жизни?
2. Каким было твое детство? Проявляли ли члены твоей семьи любовь друг к другу? Какие у тебя отношения с членами твоей семьи?
3. Когда ты был(а) ребенком, что тебе нравилось и что не нравилось в твоей семье? (Если вы воспитывались не в родной семье, обсудите это.)
4. Как ты можешь охарактеризовать себя? Расскажи о сильных и слабых сторонах своего характера. Что, по твоему мнению, думают о тебе окружающие?
5. Как бы ты хотел(а) распределить семейные обязанности?
   - а. Приготовление пищи
   - б. Мытье посуды
   - в. Покупка продуктов
   - г. Забота о домашних питомцах
   - д. Мытье полов
   - е. Вынесение мусора
   - ж. Стирка и глажка
   - з. Своевременная оплата счетов
   - и. Уборка всей квартиры
6. Как бы ты хотел(а) проводить свободное время? Как ты считаешь, супруги всегда должны отдыхать только вместе или иногда с друзьями? С родственниками? Какой отдых ты предпочитаешь?
7. Что тебе больше нравится: копить деньги или тратить их? Хотел(а) бы ты составлять бюджет, чтобы денег хватало на целый месяц? Кто из нас будет отвечать за оплату счетов?
8. Хочешь ли ты иметь детей? Через какое время после свадьбы ты хочешь завести ребенка? Сколько детей ты бы хотел(а)? Как ты думаешь, каким родителем ты будешь для своих детей? Как мы будем их дисциплинировать? Будем ли мы оба работать после рождения ребенка?
9. Насколько важен в твоей жизни Бог и вера в Него? В какую церковь мы будем ходить? Как ты думаешь, какую роль в браке играет вера? Важна ли вера для наших будущих детей?
10. Готов(а) ли ты проконсультироваться с пастором по вопросам

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

супружеской жизни перед тем, как вступить в брак?

11. Сможешь ли ты после нашей свадьбы обсуждать со мной вопросы, связанные с сексом?
12. Считаешь ли ты, что мы все должны делать вместе? Можем ли мы развивать свои индивидуальные таланты и иметь свои интересы? Можем ли мы, как сейчас, так и после свадьбы, проводить иногда время со своими друзьями? Как мы можем еженедельно проводить время вместе, чтобы развивать наши взаимоотношения?
13. Как мы будем принимать важные решения? Будет ли учитываться мнение каждого из нас при принятии серьезных решений?
14. Что мы будем делать в случае разногласий? Считаешь ли ты, что применение физической силы позволительно в браке или же мы можем решать разногласия, мирно обсуждая их и приходя к общему мнению? Можем ли мы иногда не соглашаться в каких-то вопросах и вместе с тем продолжать любить друг друга?
15. Готовы ли мы улучшать наше общение и делиться друг с другом своими самыми сокровенными мыслями?
16. Что нужно для того, чтобы стать хорошим мужем/женой? *(Каждый студент должен высказать свое мнение.)*
17. Что нужно для того, чтобы стать хорошим отцом или матерью? *(Каждый студент должен высказать свои мысли.)*
18. Какие привычки имеет каждый из нас, и как они могут повлиять на супруга. *(Например, я предпочитаю не выключать свет во время сна; я храплю; я разговариваю во сне; я всегда мерзну и т. п.)*
19. Как мы выражаем любовь друг к другу и к другим людям? Легко ли нам проявлять свою любовь друг к другу?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ «ДА»

Домашнее задание

Подумайте о ваших самых близких отношениях (с другом/подругой или парнем/девушкой). Проанализируйте их и поставьте галочку напротив каждого вопроса, на который вы ответили бы “да”. Пожалуйста, будьте честным. Это конфиденциально.

Что необходимо для хорошего брака?

Попросите три супружеских пары ответить на приведенные ниже вопросы.

- Семейный стаж первой пары – 1–5 лет
- Семейный стаж второй пары – 6–15 лет
- Семейный стаж третьей пары – более 16 лет.

Если вы не сможете найти по одной супружеской паре в каждой категории, то задайте эти вопросы трем любым женатым людям.

Назовите характеристики хорошего брака?

Пара 1

Пара 2

Пара 3

Что, несмотря на различия между мужчиной и женщиной, способствует стабильному и продолжительному браку?

Пара 1

Пара 2

Пара 3

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 2
Языки любви

(Из книги *"Пять Языков Любви"* Гарри Чапмен. Использовано с разрешения.)

Общее время – 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, доска/большие листы бумаги, колокольчики, свистки, цветная бумага, карандаши, скотч, картонная бумага, маркеры, ножницы, маленькие подарки и др.

Цели изучения модуля «Дар супружества»

Итог изучения модуля *«Дар супружества»*: студенты будут понимать, как создать крепкую семью.

- Студенты смогут определить, что делает семью слабой и/или недееспособной.
- Студенты смогут определить некоторые из качеств, которыми должны обладать муж и/или жена.
- **Студенты будут знать и понимать пять языков любви, а также научатся их применять в своих семейных отношениях.**
- Студенты будут знать, понимать и демонстрировать пути успешного разрешения семейного спора

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов и попросите их рассказать, как они справились с домашним заданием, которое они получили на прошлом занятии. Попросите некоторых из них зачитать ответы, которые им дали различные супружеские

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

пары. Обсудите, чем были схожи, и в чем различались ответы опрашиваемых людей, а затем поблагодарите ребят за их старание. Закрепите пройденный на прошлом занятии материал и попросите студентов продолжить размышление над этими вопросами после нынешнего занятия.

Введение

Сегодня мы снова поговорим об одном из наиболее обсуждаемых вопросов во всем мире – **о любви**. Потребность быть любимым – это одна из самых важных для человека. Ради любви люди покоряют вершины и переплывают моря.

Библия учит нас, что любовь – наибольший из всех даров. В 1 Коринфянам 13:13 говорится: *"А теперь пребывают сии три: вера, надежда, и любовь; но любовь из них больше"*.

Давайте поразмышляем над тем, что такое любовь. Приведем наглядный пример. Представим себе автомобиль, который заправляют горючим. Мы знаем, что горючее необходимо для того, чтобы машина ехала, не так ли? Далее, мы должны знать, какое именно горючее необходимо этому типу автомобиля. Возможно, это бензин, природный газ, дизель, пропан, или керосин. Если вы заправите машину горючим, которое неприемлемо для нее, то что, на ваш взгляд, произойдет? Она будет громыхать или вообще не заведется. То же самое с любовью. Мы знаем, что люди нуждаются в любви, и иногда мы думаем, что дарим ее, но если мы даем человеку не то, что ему нужно, он может вовсе не ощущать нашей любви.

Давайте представим себе любовь в виде сосуда. Мы назовем его сосудом любви, который мы храним в себе. У каждого из нас есть своеобразный сосуд любви, который должен быть наполнен любовью. Люди могут наполнять этот сосуд любви различными смесями, но, как уже было замечено, если это неподходящее горючее, то мы можем вовсе не ощущать любви.

Итак, сначала нам следует осознать, что у нас есть сосуд любви, который нужно заполнять. Следующее, нам необходимо знать, чем наш сосуд любви и также сосуд нашего супруга/супруги должен быть заполнен, чтобы потребности в любви каждого из нас были восполнены. На этом занятии мы обсудим пять различных путей, благодаря которым вы можете наполнить сосуд любви другого человека, но прежде я вам продемонстрирую это.

Иллюстрация

Учитель проходит по комнате и делает следующее:

- Одному студенту дарит ручку или какой-либо другой предмет.
- Другого студента дружески похлопывает по плечу.
- На столе у третьего студента аккуратно складывает книжки, поднимает упавший со стола карандаш, стирает пыль или делает что-то в этом роде.
- Четвертому студенту делает приятный комплимент.
- С пятым студентом завязывает короткую дружескую беседу, не забывая при этом о зрительном контакте.

Спросите ребят, что они думаю по поводу только что увиденного.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Постарайтесь выяснить, смогли ли студенты определить какой-либо из языков любви, которые будут представлены в следующем разделе.

Объясните ребятам, что точно так же, как в мире существуют разные языки (французский, английский, китайский и т.д.), есть и различные языки любви. Это означает, что разные люди неодинаково выражают свою любовь и привязанность. Муж может проявить свою любовь к жене, принеся огромную рыбу для приготовления ужина, в то время как жена может выразить свою любовь, почистив его одежду. Если жена оценила внимание мужа, и если муж заметил заботу жены о его внешнем виде, оба супруга будут чувствовать любовь и заботу. По сути, каждый из них выразил свою любовь, проявив внимание в соответствии со своим языком любви. Однако если супруги говорят на разных языках любви, то они могут и не понять, что по отношению к ним была проявлена любовь.

Что же собой представляют языки любви? И как мы можем выражать любовь к супругу, который говорит на языке любви, отличном от нашего языка? Сегодня мы узнаем о различных языках любви и способах их выражения.

Б. Изложение материала «Языки любви» (15 минут)

В своей книге *«Пять Языков Любви»* Гарри Чепмен пишет об искусстве выражения искренней любви и преданности своему супругу/е. По глубокому убеждению автора, если каждый из нас узнает больше о том, что заставляет нашего партнера чувствовать любовь, наш брачный союз станет значительно крепче. В своей книге Гарри Чепмен описывает *пять языков любви*. Приводим их.

1. Слова одобрения.
2. Время.
3. Подарки.
4. Помощь.
5. Прикосновения.

Гарри Чепмен считает, что сосуд любви человека наполняется тогда, когда супруг/а использует один из пяти вышеперечисленных способов. Только мы знаем, какой из этих пяти языков любви заполняет наш сосуд любви. Однако если мы не сообщим нашему супругу/е о нашем языке любви, он/она может и не догадываться об этом. Супруг, возможно, будет стараться заполнить наш сосуд любви, используя другой язык любви, и думать, что мы ощущаем его любовь, в то время как это не будет соответствовать действительности. Часто наш супруг пытается заполнить наш сосуд любви на языке любви, с помощью которого он ощущает любовь.

Кроме этого, у нас может быть основной язык любви, но иногда для ощущения наивысшего чувства любви мы хотим проявления остальных четырех языков. Давайте поговорим о том, что именно означает каждый из этих языков любви.

Обратитесь к учебному материалу *Языки любви* в Пособии в студента.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

1. Слова одобрения

Человек, который говорит на этом языке любви, наилучшим образом отдает и принимает любовь через одобрение, приятные слова и комплименты. Когда он говорит: “Ты прекрасно выглядишь в этом платье”, на самом деле он говорит: “Я люблю тебя”. Если вы захотите сказать такому человеку о том, что вы его любите, произнесите такие слова: “Ты прекрасно приготовил/а сегодня ужин”. Это будет значить для него/нее больше, чем коробка конфет или слова “я люблю тебя”.

Конечно, всем нам приятно слышать слова одобрения, но для людей, говорящих преимущественно на этом языке любви, такие слова особенно важны. Мудрый человек по имени Соломон сказал в Притчах 12:23: *“Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его”.*

2. Время

Человек, который говорит на этом языке, будет выражать свою любовь, уделяя вам свое время, например, гуляя вместе с вами, подолгу беседуя с вами, обсуждая какие-то вопросы или решая вместе кроссворды. Для такого человека, любовь – это В-Р-Е-М-Я! Если вы хотите выразить своему супругу/е свою любовь, уделяйте ему/ей больше внимания. Для такого человека ваше внимание будет означать больше, чем любые слова поощрения.

3. Подарки

Человек, который говорит на этом языке, наилучшим образом отдает и принимает любовь через подарки. Он/она выражает любовь, даря цветы или подарки. Стоимость подарка не имеет значения, важно внимание, которое вы уделяете при этом. Собранные в поле цветы могут значительно сильнее выразить любовь, чем большая коробка конфет, купленная в магазине. Посредством этого мы сообщаем человеку, что не просто думали о нем, а выразили свои мысли в осязаемом предмете.

4. Помощь

Супруг, который говорит на этом языке, может и не произносить слов: “Я люблю тебя”, однако он выражает свою любовь к жене, вынося мусор или помогая ей стирать, убирать или, ремонтируя в доме электроприборы, краны и т.д. Жена, которая говорит на этом языке, может выражать свою любовь к мужу, приготовив вкусный обед, хорошо нагладив ему рубашку или убрав в доме к его приходу. Она может испечь пирог, пиццу или печенье, или же устроить романтический ужин при свечах. Человек, который говорит на этом языке любви, проявляет свою любовь, что-то делая для супруга. И таким же образом он, как правило, принимает любовь от других.

5. Физические прикосновения

Человек, который говорит на этом языке, сообщает: “Я люблю тебя ” через объятия, поцелуи или похлопывание по плечу. Точно так же, как машине нужно горючее, каждому человеку, а особенно тем, кому присущ этот язык любви, необходимо физическое прикосновение – положить руку на плечо или

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

несколько минут подержать за руку. В День рождения такой человек может предпочесть крепкое объятие любой открытке с поздравлением и любому подарку.

Если вы на самом деле хотите показать кому-то, что вы его/её любите, постарайтесь понять, на каком языке любви он говорит. Вы сможете сделать это, понаблюдав за тем, как он/она выражает свою любовь и привязанность. Затем демонстрируйте ему или ей любовь тем же способом! Это может быть применимо не только в отношении супругов, но и остальных людей.

Мы кратко обсудили суть каждого языка любви и привели несколько примеров того, как можно заполнить чей-то сосуд любви. При выполнении следующего задания мы предоставим каждому студенту возможность продемонстрировать то, чему они научились.

В. Упражнение-игра «Языки любви» (15 минут)

Примечание

Заранее подготовьте пять разноцветных листов бумаги и напишите на каждом из них: слова одобрения, подарки, помощь, прикосновение и время. Разрежьте каждый лист цветной бумаги на пять частей. Смешайте листы и раздайте по кусочку бумаги каждому студенту. Ребята должны сформировать команду, найдя остальных четверых студентов с листами того же цвета и сложив вместе свое слово. Таким образом, группа разделится на пять разных команд. Команда должна состоять, по крайней мере, из двух участников. Если у вас будет недоставать участников, объедините группы в три команды: команды «Поощрение» и «Прикосновение» работают вместе, «Время» и «Помощь» – также.

Правила игры

Разделите группу на команды. Задайте студентам вопросы, приведенные ниже. Члены каждой команды по очереди должны ответить на них. Студенты, отвечающие за команду, должны ВСТАТЬ, ПОДНЯТЬ РУКУ и ожидать, когда их вызовут отвечать. Студент, вставший первым с поднятой рукой, будет отвечать на вопрос первым. Если студент дал правильный ответ, его команда зарабатывает очко. Другие члены команды могут помогать сформулировать ответ, но лишь избранный командой человек может отвечать, в противном случае ответ не будет засчитан. Для ведения счета используйте прикрепленный к стене большой лист бумаги с названиями команд. Каждая команда за правильный ответ зарабатывает одно очко.

Примечание

Чтобы оповестить всех, что команда знает ответ, вы можете использовать колокольчики или свистки. В этом случае их нужно подготовить заранее.

Определите язык любви следующих людей:

1. Он показывает ей свою любовь, убирая на кухне после того, как почистит рыбу. **Помощь**
2. Она проявляет свою любовь к мужу, купив ему его любимое мороженое. **Подарки**
3. Он говорит: “Я тебя люблю”, выключая телевизор, когда в комнату входит его жена, чтобы побеседовать с ней. **Время**
4. Она встает утром с постели и провожает его до остановки. **Время**
5. Он хвалит свою жену за вкусно приготовленный ужин. **Слова**
6. Она гладит мужу рубашку, даже если он об этом не просил. **Помощь**
7. Он обязательно обнимает и целует свою жену перед уходом на работу. **Прикосновение**
8. Даже если жена еще не закончила стирать, она оставляет все и приветствует мужа, который только что пришел с работы, целуя его и обнимая. **Прикосновение**
9. Грязные тарелки, оставленные в раковине, помыты к её приходу с работы. **Помощь**
10. Он останавливается и собирает букет полевых цветов, чтобы принести домой жене. **Подарки**

Если вы хотите продолжить игру, пусть один член каждой команды придумает сюжет для другой команды. На это отводится 30 секунд. В подобном случае всегда удобно использовать секундомер.

Г. Упражнение «Способы выражения любви» (30 минут)

Упражнение

Еще раз разделите студентов на группы. На это раз – на группу мальчиков и на группу девочек. Если какая-то из групп – многочисленна, разделите ее на две или три. Попросите команды придумать как можно больше примеров для каждого из языков любви. Команда девочек должна придумать как жена может выражать свою любовь к своему мужу. Команда мальчиков – как муж может выражать свою любовь к своей супруге. Затем предложите командам по очереди называть по одному из примеров для каждого из языков любви. Та команда, которая назовет наибольшее количество предложений, получает очко. В конце подведите итог и поздравьте и/или наградите команду-победителя.

Вы можете использовать предложенные ниже идеи для того, чтобы помочь ребятам начать.

1. Слова одобрения

- Никогда не уходить на работу/учебу, не пожелав хорошего дня
- Позвонить на работу супругу и сказать что-то приятное
- Вложить в его/ее блокнот записку, в которой выразить свою любовь и

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

уверенность, что у него/нее все получится

2. Время

- Спросить у супруга(и), как прошел день
- Встретить супруга(у) с работу и пойти вместе в кафе
- Встать утром раньше, чтоб приготовить супругу(е) чай или кофе в постель

3. Подарки

- Заказать доставку цветов и прислать их супруге на работу
- Приготовить любимое блюдо супруга(и)
- Выложить слова «Я люблю тебя» с помощью конфет на подушке супруга(и)

4. Помощь

- Встретить супругу с работу и помочь принести сумку
- Если муж или жена приготовили ужин, второй супруг может помыть посуду
- Когда супруг(а) устал(а), сделать ему/ей массаж ног

5. Прикосновения

- Проходя мимо, обнять и поцеловать супруга(у)
- Взять супруга(у) за руку, когда мы идем вместе

Подведение итога

Напомните ребятам, что для сохранения свежести взаимоотношений в браке они могут использовать все языки любви. Однако очень важно помнить язык любви своего супруга и не забывать пополнять его «сосуд любви» на этом «языке» особенно.

Д. Дискуссия «Оценка своего «сосуда любви» (5 минут)

Мы немного поговорили о языках любви и о наших «сосудах любви». Задайте студентам следующие вопросы:

- Думаете ли вы, что только супружеские пары обладают «сосудами любви»?
- Как вы думаете какой язык любви присущ вам?

Примите ответы студентов и еще раз напомните, что у всех нас есть «сосуд любви», который нужно заполнять, и к тому же правильным содержимым. Следующее упражнение предоставит студентам возможность подумать о своих «сосудах любви». Они заполнены или пусты? Если они не заполнены, что нужно для этого сделать?

Е. Упражнение-игра «Сосуд любви» (10 минут)

В эту игру могут играть друзья, а также муж с женой.

Попросите каждого студента найти себе пару. Один человек спрашивает другого: “Если использовать десятибалльную шкалу, насколько заполнен твой

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

«сосуд любви»?” Одно деление означает «пуст», десять делений – «заполнен».

Студент может сказать: “Мой сосуд заполнен на «3»”. Тогда его партнер спрашивает: “Какие пять вещей я могу для тебя сделать, чтобы помочь тебе заполнить твой сосуд?” Студенту дается время подумать, а затем, опираясь на его ответ, его напарник попытается угадать его язык любви.

Можно также задать такой вопрос: “Как ты показываешь другим людям, что ты любишь их?” и затем попытаться угадать его язык любви. Согласен ли студент с этим предположением?

Затем партнеры меняются ролями.

Примечание

Учитывая возраст студентов, возможно, вы захотите попросить ребят создавать пары юношей и девушек.

Подведение итога

Итак, у каждого человека есть «сосуд любви». В браке супруги могут пополнять сосуд любви друг друга. Кроме того, друзья могут заполнять сосуды друг друга. И, конечно же, родители должны заполнять сосуд любви своих детей.

В будущем мы будем говорить о том, что нам как родителям нужно быть чувствительными к нуждам наших детей, так же, как и к нуждам наших супругов.

Ж. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Обратитесь к домашнему заданию *Языки любви*.

Расскажите студентам, как им лучше выполнить домашнее задание на следующей неделе. Для этого им нужно выбрать трех человек и попросить их назвать пять способов, какими они могут выразить к ним любовь. Пусть ребята запишут их ответы. Опираясь на полученные ответы, студенты должны записать свои догадки относительно основного языка любви отвечавшего человека. Опрашивать можно любого знакомого. Студенты должны записать имя человека, его приблизительный возраст, а также то, какие отношения у студента с этим человеком. Напомните ребятам на следующее занятие принести домашнее задание.

Заключение

Спросите студентов, есть ли у них какие-либо вопросы, и что они узнали в ходе этого занятия? Как ребята думают, пригодится ли им полученная информация? Спросите, в каком именно проявлении любви они нуждаются, чтобы заполнить свой сосуд любви. Позвольте студентам ответить и поблагодарите их за участие. Воодушевите ребят на выполнение домашнего задания.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

1. Слова поощрения

Человек, который говорит на этом языке любви, наилучшим образом отдает и принимает любовь через одобрение, приятные слова и комплименты.

2. Время

Человек, который говорит на этом языке, будет выражать свою любовь, уделяя вам свое время, например, гуляя вместе с вами, беседуя или решая вместе кроссворды. Для такого человека, любовь – это В-Р-Е-М-Я! Если вы захотите сказать человеку, что вы его любите, уделяйте ему больше внимания.

3. Подарки

Человек, который говорит на этом языке, наилучшим образом отдает и принимает любовь через подарки. Он/она выражает любовь, даря цветы или любые подарки. Стоимость подарка не имеет значения, важно внимание.

4. Помощь

Человек, который говорит на этом языке, показывает свою любовь, что-то делая для любимого человека. Как правило, он точно так же принимает любовь от своего супруга.

5. Прикосновения

Человек, который говорит на этом языке, говорит: “Я люблю тебя ” через объятия, поцелуи или похлопывание по плечу. На День рождения такой человек крепкое объятие может предпочесть любой открытке или подарку.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

Домашнее задание

Найдите три человека и попросите их рассказать о пяти вещах, которые, по их мнению, может сделать для них человек, чтобы они почувствовали, что их любят. Вы можете опросить друзей, сотрудников или знакомых. Учитывая пять языков любви, запишите предполагаемый основной язык любви опрашиваемого человека. При выполнении этого задания вы можете использовать учебный материал Языки любви. Не забудьте записать имя человека, приблизительный возраст и кем он для вас является.

Пример:

Имя: Саша Кем для вас является и возраст: *Школьный друг, 12 лет*.

1. Если кто-то помог ему убрать в комнате.

2. Если кто-то помог ему испечь торт.

3. Если кто-то возьмет его с собой за покупками.

4. Если кто-то принесет ему чай, когда он болен.

5. Если кто-то предлагает ему помочь отнести тяжелую коробку.

Язык любви: *помощь (действия, через которые проявляется служение)*

Имя: Кем для вас является и возраст:

1.

2.

3.

4.

5.

Язык Любви:

Имя: Кем для вас является и возраст:

1.

2.

3.

4.

5.

Язык любви:

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Имя: Кем для вас является и возраст:

1.
2.
3.
4.
5.

Язык Любви:

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Встреча 3
Честный спор

Общее время – 90 минут
Необходимые материалы

Пособие для студента, копии раздаточного материала из Приложения к занятию, презентации Power Point/плакаты, школьная доска/большие листы бумаги, маркеры, карандаши, скотч и т. д.

Цели изучения модуля «Дар супружества»

Итог изучения модуля «Дар супружества»: студенты будут понимать, как создать крепкую семью.

- Студенты смогут определить, что делает семью слабой и/или недееспособной.
- Студенты смогут определить некоторые из качеств, которыми должны обладать муж и/или жена.
- Студенты будут знать и понимать пять языков любви, а также научатся их применять в своих семейных отношениях.
- **Студенты будут знать, понимать и демонстрировать пути успешного разрешения семейного спора**

Примечание

Цели, выделенные жирным шрифтом, непосредственно относятся к этому занятию. Остальные цели отражают навыки, представленные на других встречах этого модуля. На каждом занятии ранее приобретенные навыки могут быть еще раз повторены и использованы, чтобы показать важность последующих тем. Не читайте цели студентам. Каждый раз кратко излагайте то, чего вы хотите достичь на этом занятии.

А. Приветствие и введение (10 минут)

Приветствие

Поприветствуйте студентов и спросите, кто из них сделал домашнее задание. Попросите ребят поднять руку и предложите желающим поделиться с присутствующими своими ответами. Спросите у студентов: какие существуют языки любви, думают ли они, что их язык любви – подарки? Слова поощрения? Помощь? Время? Прикосновения?

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Выслушайте все ответы. Затем расскажите о том, какой ваш язык любви и попросите, чтобы молодые люди рассказали, что нового они узнали о людях из предыдущего занятия.

Примечание

Постарайтесь на каждом занятии вовлекать в обсуждение других студентов, чтобы все имели возможность высказаться. Часто в классе одни ребята активны, а другие – очень пассивны и молчаливы. Важно ободрять всех принимать участие в дискуссиях.

Введение

На прошлой неделе мы говорили о языках любви и о том, как можно проявить свою любовь к другому человеку, понимая язык любви, на котором он говорит. На этой неделе мы поговорим о не менее важном аспекте брака и семьи. Как выяснять отношения с человеком так, чтобы он не чувствовал себя униженным, побежденным или неуслышанным. Назовем этот урок «Честный спор».

Один мудрый человек сказал: «В создании счастливого брака важно не то, насколько вы совместимы, а то, как вы справляетесь с несовместимостью».

Брак – это соединение двух людей с целью создания семьи. Разногласия будут всегда, но есть способ решить их так, чтобы каждый чувствовал, что его слышат и уважают.

Сегодня вы узнаете, как решать разногласия, чтобы ни одна из сторон не оказалась обиженной.

Б. Изложение материала «Восемь правил честной борьбы» (20 минут)

Примечание

Будьте осторожны при выборе помощника для этой части занятия. Следующий эксперимент может напугать тех молодых людей, которые подвергались оскорблениям и моральным издевательствам. Поэтому лучше всего до начала занятия найти добровольца, который согласится разыграть эту сценку. Объясните ему, что вы собираетесь делать, и спросите, не будет ли для него оскорбительно, если вы будете разговаривать с ними во время этой сценки на повышенных тонах. Предупредите ребят о том, что это всего лишь сценка.

Преподаватель привлекает внимание студентов, вдруг становясь требовательным и «злым». Для этого со злостью бросьте на стол книгу. Обратитесь к студенту, который согласился участвовать в этой сценке:

«На этих занятиях ты должен усвоить одно: я всегда прав, а ты всегда неправ. Ты меня понял?»

После этого замолчите и подождите, пока на лицах студентов появиться их реакция, потом задайте такие вопросы:

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

- Что вы чувствовали, когда я кричал(а) на _____ (имя добровольца)?
- Вы чувствовали ко мне уважение?
- Почувствовали ли вы, что я уважаю вас, говоря это _____?
- Хотел ли кто-нибудь из вас вскочить и ударить меня или выбежать из комнаты?
- Ссоритесь ли вы когда-нибудь с теми, с кем рядом живете?

Выслушайте все ответы и продолжайте обсуждение.

Это был пример того, как НЕЛЬЗЯ разговаривать с людьми. Чтобы отношения становились более крепкими, важно проявлять уважение к другим, даже если вы не соглашаетесь с их точкой зрения или поведением. А для этого не нужно злиться и повышать голос.

В Библии в послании Иакова 1:19 говорится: *«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев».*

Давайте попробуем сыграть эту ситуацию иначе.

Учитель привлекает внимание студентов, становясь перед ними и приятным голосом говоря: «_____ (имя студента). Мне нужно кое о чем с тобой поговорить. На этих занятиях ты услышишь важную и в чем-то спорную информацию. Я понимаю, что тебе будет трудно ее принять, но позволь мне сначала объяснить то, что я хочу сказать, а потом мы будем обсуждать все спорные моменты. Думаю, после того как я тебе все объясню, ты поймешь, что я имею в виду».

Примечание

Поблагодарите добровольца за согласие принять участие в этом эксперименте и поаплодируйте ему.

Конфликты в браке неизбежны. У всех нас есть собственные мысли, чувства, эмоции, взгляды на те или иные вопросы, которые не всегда совпадают с точкой зрения другого человека. Иногда конфликт возникает потому, что люди мало общаются и плохо понимают друг друга. Или же один из супругов настаивает на своей точке зрения, не считаясь с мнением мужа/жены, и как следствие – возникают разногласия и конфликты. Если мы научимся не выходить за границы честного спора, о котором мы сегодня говорим, то сможем более четко и конструктивно выражать свои мысли, чувства и эмоции. Такой подход будет способствовать взаимопониманию в семье.

Восемь правил честного спора

По словам Джефри Бернштейна, Грегори Попкэк и других педагогов существуют определенные правила спора в браке. Мы рассмотрим несколько из них.

Примечание

К каждому из правил приводите примеры.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Правило 1. Договоритесь решать конфликты сразу же, как только они возникли.

Если конфликтная ситуация останется не разрешенной, вас будут раздражать другие поступки вашего супруга, не имеющие отношения к этому конфликту.

Если вам не нравится, что супруг постоянно бросает грязную одежду и носки под кровать, немедленно скажите ему об этом. Не ждите, пока под вашей кроватью образуется гора грязной одежды и неприятно пахнущих носков. Если вы не решите этот вопрос, вас станут раздражать другие действия супруга, и тогда будет сложнее прийти к согласию. В Библии говорится: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Ефесянам 4:26).

Правило 2. Не вспоминайте прошлые обиды, говорите только о том, что вас беспокоит в данный момент.

Так, вместо того чтобы сказать: «В прошлом году ты…», скажите: «Сегодня ты…» и не раздувайте ссоры из-за мелочей. Писание гласит: “При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои – разумен” (Притчи 10:19).

Правило 3. Высказывайте свое мнение без криков и оскорблений. Ваши взаимоотношения будут здоровее, если вы не будете говорить того, о чем потом пожалеете. Очень важно разговаривать спокойно и не повышать голос. В Библии пишется: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1).

Правило 4. Говорите конкретно. Скажите супругу(е), что именно вас беспокоит.

Например: «Когда ты так себя поступаешь… (опишите, как именно он/она поступает), я чувствую… (опишите свои чувства)». Избегайте фраз: *«Из-за тебя я так себя чувствую».* Услышав это, ваш(а) супруг(а) может стать в оборонительную позицию. Перед тем как высказать человеку свое недовольство, скажите ему слова одобрения. Сказав супругу(е), что именно вас беспокоит, подождите немного, давая ему(ей) осмыслить информацию, возможно, он(она) поймет, что вы имели в виду и без лишних объяснений с вашей стороны. В Библии говорится: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» *(Притчи 12:25).*

Правило 5. Не обвиняйте.

Избегайте фраз: «Это ты во всем виноват/виновата» или «это ты вынудил(а) меня так поступить». Возьмите ответственность за свои поступки на себя и не перекладывайте ее на другого.

Правило 6. Будьте честны и точны.

Избегайте таких преувеличений, как: «Ты уже миллион раз так

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

поступал(а)». Не употребляйте слова «всегда» и «никогда». Говорите: «Сегодня, когда ты…» И опять же: не вспоминайте прошлые обиды, сосредоточьтесь на том, что произошло сегодня и будьте крайне точны.

Правило 7. Научитесь слушать.

Не перебивайте!!! Сосредоточьтесь на словах супруга(и). Не отворачивайтесь от него/нее и не уходите. Помните: у нас есть один рот и ДВА уха! Позвольте супругу(е) закончить мысль и несколько секунд подождите, перед тем как отвечать. За это время вы сможете осмыслить все то, что только что услышали, и остыть в том случае, если доводы супруга(и) вас раздражают. "…Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев" (Иакова 1:19).

Правило 8. Используйте выяснение отношений для того, чтобы еще больше сблизиться.

Спор существует не для того, чтобы померяться силой и выяснить, кто победит, а кто проиграет. Если конфликт затевается именно для этого, мотивы супруга(и), который начал ссору, должны быть пересмотрены. Цель конфликта – решить волнующие вас вопросы, чтобы еще больше сблизиться, чему-то научиться и лучше понять друг друга.

Всегда будьте готовы идти на компромисс. Если вы последуете всем этим правилам, но все равно будете злиться, лучшим выходом для вас будет согласиться чуть позже вернуться к этому разговору. Помните: злость заставит вас говорить и делать то, о чем вы потом будете жалеть. Поэтому остановитесь, придите в себя и продолжите разговор позже.

Чтобы лучше понять, как разрешать конфликты с помощью восьми правил честного спора, каждый парень и девушка будет иметь возможность принять участие в инсценировке.

В. Ролевая игра «Применение восьми правил честного спора» (40 минут)

Примечание

Заранее сделайте копии раздаточного материала «Сценарии конфликтных ситуаций» из Приложения к занятию. При необходимости эти сценарии могут быть изменены. Если в группе не достаточно парней и девушек на роль мужа или жены, сценарий могут разыграть две девушки или два парня.

Еще один способ проведения этого упражнения – зачитать сценарии всей группе и вместе обсудить, как бы повели себя студенты в той или иной ситуации, будь они мужем или женой, которые пытаются разрешить конфликт.

Если есть необходимость, можно написать и другие сценарии. Один и тот же сценарий могут разыгрывать несколько пар.

Помогайте и подсказывайте парам в процессе ролевой игры. Не пускайте все на самотек. Если кто-то начинает повышать голос, не применяет правил и не пытается исправиться, попросите его сесть на место.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Используйте раздаточный материал *Сценарии конфликтных ситуаций* из Приложения к занятию.

Разбейте группу на пары – парень с девушкой. Объясните студентам, что они будут играть роль мужа и жены.

Раздайте каждой паре по сценарию. Скажите, чтобы парень с девушкой вместе прочитали сценарий и потом продемонстрировали, как мирно решить то или иное разногласие и сделать так, чтобы оно еще больше их сблизило. Они должны применить как можно больше правил честного спора.

Помогайте парам в их ролевой игре.

Выберите несколько лучших пар (которые правильнее всего применяли правила). Попросите этих ребят продемонстрировать группе их инсценировку.

Г. Дискуссия (5 минут)

После инсценировки начните обсуждение со всей группой, используя приведенные ниже вопросы.

- Было ли легко применять какие-то из восьми правил? Какие именно?
- Какие из восьми правил было трудно применять? Почему?
- Могут ли другие люди, кроме мужа и жены, применять эти правила.
- Если да, то кто и почему?

Помогите студентам понять, что правила честного спора могут применять не только супруги.

Д. Домашнее задание и заключение (5 минут)

Домашнее задание

Предложите студентам на следующей неделе потренироваться вести честный спор с двумя своими одногруппниками, используя один из предложенных ниже сценариев. Попросите их, распределив роли, попробовать разрешить конфликт, применяя *Восемь правил честного спора.* После «ссоры» им необходимо записать, что для них было легко, что сложно, какой вопрос остался неразрешенным, и почему?

1. Один студент постоянно бросает грязную одежду под кровать другого.
2. Один студент хочет поехать на отдых к морю, а второй – в Киев, на экскурсию в музей Чернобыля.
3. Один студент по ночам ворует еду из кухни, а второй боится, что его друга поймают, и все окажутся в неприятном положении.
4. Один студент постоянно без разрешения свого приятеля берет у него из тарелки еду.
5. Один студент постоянно просит второго задавать учителю вопросы, которые сам не хочет задавать.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Заключение

Спросите ребят, есть ли у них вопросы по теме сегодняшнего занятия, если есть, то ответьте на них. Поблагодарите студентов за участие и попросите их сделать домашнее задание и принести его на следующее занятие. Пожелайте ребятам успешной недели.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ЧЕСТНОЙ БОРЬБЫ

Правило 1. Договоритесь решать конфликты сразу же, как только они возникли.

Если конфликтная ситуация останется не разрешенной, вас будут раздражать другие поступки вашего супруга, не имеющие отношения к этому конфликту.

Если вам не нравится, что супруг постоянно бросает грязную одежду и носки под кровать, немедленно скажите ему об этом. Не ждите, пока под вашей кроватью образуется гора грязной одежды и неприятно пахнущих носков. Если вы не решите этот вопрос, вас станут раздражать другие действия супруга, и тогда будет сложнее прийти к согласию. В Библии говорится: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Ефесянам 4:26).

Правило 2. Не вспоминайте прошлые обиды, говорите только о том, что вас беспокоит в данный момент.

Так, вместо того чтобы сказать: «В прошлом году ты…», скажите: «Сегодня ты…» и не раздувайте ссоры из-за мелочей. Писание гласит: “При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои – разумен” (Притчи 10:19).

Правило 3. Высказывайте свое мнение без криков и оскорблений. Ваши взаимоотношения будут здоровее, если вы не будете говорить того, о чем потом пожалеете. Очень важно разговаривать спокойно и не повышать голос. В Библии пишется: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1).

Правило 4. Говорите конкретно. Скажите супругу(е), что именно вас беспокоит.

Например: «Когда ты так себя поступаешь… (опишите, как именно он/она поступает), я чувствую… (опишите свои чувства)». Избегайте фраз: *«Из-за тебя я так себя чувствую»*. Услышав это, ваш(а) супруг(а) может стать в оборонительную позицию. Перед тем как высказать человеку свое недовольство, скажите ему слова одобрения. Сказав супругу(е), что именно вас беспокоит, подождите немного, давая ему(ей) осмыслить информацию, возможно, он(она) поймет, что вы имели в виду и без лишних объяснений с вашей стороны. В Библии говорится: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» *(Притчи 12:25).*

Правило 5. Не обвиняйте.

Избегайте фраз: «Это ты во всем виноват/виновата» или «это ты вынудил(а) меня так поступить». Возьмите ответственность за

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

свои поступки на себя и не перекладывайте ее на другого.

Правило 6. Будьте честны и точны.

Избегайте таких преувеличений, как: «Ты уже миллион раз так поступал(а)». Не употребляйте слова «всегда» и «никогда». Говорите: «Сегодня, когда ты…» И опять же: не вспоминайте прошлые обиды, сосредоточьтесь на том, что произошло сегодня и будьте крайне точны.

Правило 7. Научитесь слушать.

Не перебивайте!!! Сосредоточьтесь на словах супруга(и). Не отворачивайтесь от него/нее и не уходите. Помните: у нас есть один рот и ДВА уха! Позвольте супругу(е) закончить мысль и несколько секунд подождите, перед тем как отвечать. За это время вы сможете осмыслить все то, что только что услышали, и остыть в том случае, если доводы супруга(и) вас раздражают. "…Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев" (Иакова 1:19).

Правило 8. Используйте выяснение отношений для того, чтобы еще больше сблизиться.

Спор существует не для того, чтобы померяться силой и выяснить, кто победит, а кто проиграет. Если конфликт затевается именно для этого, мотивы супруга(и), который начал ссору, должны быть пересмотрены. Цель конфликта – решить волнующие вас вопросы, чтобы еще больше сблизиться, чему-то научиться и лучше понять друг друга.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

СЦЕНАРИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Прочитайте сценарий и затем продемонстрируйте, как мирно решить то или иное разногласие и сделать так, чтобы оно еще больше сблизило супругов. Примените как можно больше правил честного спора.

1. Муж с женой собираются идти в кино. Муж хочет посмотреть боевик, а жена – мелодраму. Между ними разгорается спор. Они так горячо и увлеченно спорят, что уже не успевают ни на тот, ни на другой фильм.

2. Жена хочет покрасить кухню в светло-синий цвет, а муж ужасно не любит синий цвет и хочет покрасить кухню в белый и по дороге домой покупает белую краску, не посоветовавшись с женой. Возникает ссора.

3. Муж отказывается вынести мусор, потому что у него был тяжелый день и он устал. Но жена терпеть не может запах, который исходит из мусорного ведра, к тому же она тоже весь день работала и очень устала. Оба супруга не хотят выносить мусор.

4. Жена хочет устроиться на вторую работу, чтобы зарабатывать больше денег и лучше обеспечивать их сына, а муж считает, что жена и так слишком мало внимания уделяет сыну и хочет, чтобы она работала только на одной работе. Он не разрешает ей устроиться на вторую работу, хотя она считает, что это необходимо.

5. Муж с женой собираются отдохнуть у моря. Муж хочет жить в палатке и тем самым сэкономить деньги, а жена уверена, что в палатке будет очень жарко и настаивает, чтобы они поселились в недорогом отеле. Муж говорит, что они поедут на море только при условии, если будут жить в палатке, а жена отказывается, утверждая, что боится насекомых! Теперь они решают, стоит ли им вообще куда-то ехать.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ЧЕСТНЫЙ СПОР

Домашнее задание

На следующей неделе потренируйтесь ведению честного спора с двумя своими одноклассниками или одногруппниками, используя один из приведенных ниже сценариев. Распределив роли, попробуйте разрешить конфликт, применяя *Восемь правил честного спора.*

1. Один студент хочет поехать на отдых к морю, а второй – в Киев, на экскурсию в музей Чернобыля.

2. Один студент по ночам ворует еду из кухни, а второй боится, что его друга поймают, и все окажутся в неприятном положении.

2. Один студент постоянно без разрешения свого приятеля берет у него из тарелки еду.

3. Один студент постоянно просит второго задавать учителю вопросы, которые сам не хочет задавать.

Спор 1. Партнер _____ Сценарий _____

Это было легко:

Это было сложно:

Это осталось неразрешенным:

Спор 2. Партнер _____ Сценарий _____

Это было легко:

Это было сложно:

Это осталось неразрешенным:

Успехов!

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

ДЛЯ ЗАМЕТОК

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL

Эта публикация стала возможной в рамках общего проекта ассоциации «Еммануил» и Международной организации миграции (МОМ) в рамках Программы противодействия торговле людьми с финансовой поддержки Региональной Миссии Агентства США по международному развитию в Украине, Молдове и Белоруси (USAID). Точки зрения, выраженные в этой работе, принадлежат их авторам и не обязательно отражают точки зрения Международной организации миграции или Агентства США по международному развитию.

CBN-EMMANUEL & LAMB INTERNATIONAL