

### 3. úloha

## Ako zvládnuť vinu a strach

### Stuhnutí strachom

#### 1. Príprava

##### A. Prehľad biblických textov

- **Iz 44,8:** „Nebojte sa, netraste sa! Vari som to už predtým nezvestoval a neoznámil? Vy ste mi svedkami. Či jestvuje Boh okrem mňa? Niet nijakej Skaly, o nijakej neviem.“ (SEP)
- **Luk 1, 74.:** „...že nám, po vyslobodení z ruky nepriateľov, umožní slúžiť mu bez strachu ...“ (SEP), „...že raz budeme slúžiť Bohu po celý život, zbavení útlaku a strachu,...“ (NPK)
- **Fil 1,14:** „...mnohí z bratov v Pánovi, posilnení mojimi putami, v dôvere odvážnejšie a bez strachu hlásajúc Slovo.“ (SEP), „...a zdá sa, že moje okovy pomohli aj ostatným bratom zbaviť sa strachu, takže teraz hlásajú Božie slovo omnoho smelšie ako predtým.“ (NPK)
- **1 Jan 4,18:** „V láske niet strachu, ale dokonalá láska vyháňa strach, lebo: kto má strach, bojí sa trestu a kto sa bojí, nie je dokonalý v láske.“ (SEP), „Kde je láska, tam mizne strach. Naše konanie je až vtedy rýdze, ak nevyplýva zo strachu pred trestom, ale z lásky.“ (NPK)
- **Rim 8, 15:** „Veď ste neprijali ducha otroctva, aby ste opäť žili v strachu, ale prijali ste ducha synovstva, v ktorom voláme: Abba, Otče!“ (SEP), „A Boží Duch z nás nerobí vystrašených otrokov, ale členov Božej rodiny a dáva nám právo pristupovať k Bohu bez strachu a nazývať ho svojím Otcom.“ (NPK)

(Vid' ďalšie biblické texty v úlohe sobotnej školy pre žiakov.)

*„Často som navštevovala rodiny a modlila sa s tými, ktorých deptali obavy a malomyselnosť. Moja viera bola tak pevná, že som nikdy ani chvíľu nezapochybovala, že Boh vypočuje moje modlitby. Požehnanie a Ježišov pokoj boli vždy odpoveďou na naše pokorné prosby. Srdcia zúfalých ľudí sa naplnili skrze svetlo a nádej radosťou.“ (Svedectvá pre cirkev, zv. 1, str. 55)*

## B. Čo má byť povedané na tému „Ako zvládnuť vinu a strach“

Strach a vina sú emócie, ktoré dokážu človeka najviac ochromiť. Vnášajú do života temné tene a bránia rastu. Pod tiažou strachu a viny človek ustrnie a nie je schopný sa v živote posunúť vpred. To, čo človek nutne potrebuje, je pocit oslobodenia. Potrebuje pocítiť, že je zbavený strachu a viny, ktoré jeho život ovládajú. Zvlášť mladí ľudia potrebujú slobodu, aby mohli rásť a posúvať sa dopredu. Preto neustále hľadajú cestu, ako pocitom strachu a viny uniknúť. Potrebujú istotu. Potrebujú vedieť, že Boh všetko dovedie k zdarnému koncu. A čo je najdôležitejšie, potrebujú vedieť, že život s Bohom ich zbaví viny i strachu.

## C. Kam v rámci témy „Ako zvládnuť vinu a strach“ smerujeme

Chceli by sme, aby po preštudovaní úlohy boli žiaci schopní:

1. Pochopiť, aký dopad má vina a strach na ich životy.
2. Porozumieť príčinám týchto pocitov.
3. Plne sa spoliehať na Ježiša, ktorý človeka oslobodzuje od viny a strachu.

## D. Potrebné pomôcky

**Úvod:** (aktivita A) osem kartičiek, papier a ceruzky; (aktivita B) pracovný list tykajúci sa fóbií, ceruzky, drobné odmeny

**Prepojenie:** Biblia, úlohy pre žiakov

**Aplikácia:** päť kartičiek pre každého žiaka, perá alebo ceruzky, krabice, odpadkový kôš

## 2. Premostenie

### A. Kde sme boli predtým

Daj žiakom 10 minút, aby mohli splniť nasledujúce úlohy:

- 1) Pýtaj sa, ktorý verš z oddielu na stredu si vybrali a naučili sa. Daj im príležitosť povedať verš spamäti.
- 2) Daj žiakom možnosť citovať, čo napísali k oddielu na pondelok. Nezabudni s nimi rozobrať citácie, ktoré nevypovedajú o kresťanskom živote. Také citácie sa zrejme neobjavia v každej úlohe.
- 3) Prejdi s nimi odpovede, ktoré napísali v reakcii na scenár predložený v oddieli na nedeľu. Pokiaľ je to možné, stiahni odpovede z informačného panelu na [http://RealTime Faith@adventist.org](http://RealTimeFaith@adventist.org). Diskutuj so žiakmi o rôznych reakciách a diskusiu uzavri myšlienkami z časti Čo má byť povedané na tému ... z úlohy sobotnej školy pre učiteľov z minulého týždňa.

Pokiaľ učíš veľkú skupinu žiakov, rozdeľ ich na menšie skupinky a pozvi dospelých, aby ti pomohli prebrať túto časť v rámci menších skupín žiakov.

### B. Ďalšie časti sobotnej školy

- Song servis
- Dôraz na misiu (nájdí spojenie na Misiu dospelých na <http://RealTimeFaith.adventist.org>)
- Oznámenie

## 3. Úvod

Poznámka pre učiteľov: **Vytvor si vlastní program s využitím možností nižšie uvedených kategórií: úvod, súvislosti, aplikácie a záver. Nezabudni, že žiaci potrebujú, aby si im dal príležitosť zapojiť sa (aktívne sa zúčastniť preberania úlohy a vzájomne sa zdieľať) a študovať Božie slovo. Niekde v priebehu sobotnej školy im zadaj úlohu na ďalší týždeň alebo ich na ňu upozorni.**

### A. Úvodná aktivita – Súhlasíš, alebo nesúhlasíš?

Pripraviť: Rozdeľ žiakov do šiestich skupín. Pokiaľ máš príliš málo žiakov na šesť skupín, vynechaj niektoré diskusné otázky.

Pozor: Priprav šesť stolíkov a na každý polož kartičku s jedným z nasledujúcich výrokov určených k diskusii.

#### Stolík 1

**Si na horskej dráhe. Máš taký strach, že kričíš z plných pľúc. Strach je úplne nezmyselný. Mal by si urobiť všetko preto, aby si si ho nevšimol a potlačil ho.**

#### Stolík 2

**Práve ťa pristihli, Ako ideš poza školu. Hrozí ti, že ťa vylúčia zo školy. Si vydesený. A právom, mal by si byť.**

#### Stolík 3

**„Láska nepozná strach; dokonalá láska strach zaháňa, veď strach spôsobuje obavy, a kto sa bojí, nedošiel dokonalosti v láske.“ (1 Jan 4, 18)**

Stolík 4

**Blíži sa tornádo. Vieš, že búrka môže prísť až k vám, pretože sa už skôr často priblížilo až k vášmu mestu. Bojíš sa. Ten strach je detinský. Mal by si sa pokúsiť si ho nevšímať alebo ho prekonať.**

Stolík 5

**„Hospodin je mojím svetlom a spásou, koho sa mám báť??“ (Žalm 27, 1) Podľa tohto textu by sa kresťan nemal ničoho báť.**

Stolík 6

**„Strach je dobrý“ – Ben Sharpton**

Teraz: Každá skupina chodí od stolu ku stolu a číta si jednotlivé výroky, a potom o nich diskutuje. Potom skupiny hlasujú, či súhlasia, alebo nesúhlasia s tvrdením. Nech si každá skupina vedie evidenciu o hlasoch. Po krátkej diskusii pri jednotlivých stoloch sa skupiny vystriedajú. Potom, čo skupiny boli pri všetkých stoloch, spočítaj hlasy týkajúce sa všetkých tvrdení a diskutuj o tom, k čomu jednotlivé skupiny došli.

**Rozbor:** Pýtaj sa: **Zažil si sám niektorú z popísaných obáv na vlastnej koži? Čo spôsobuje, že máš z niečoho strach? Máme sklon si niektoré obavy privolať sami. Ktoré to sú? Ako reaguješ na strach?**

### **B. Úvodná aktivita - fóbie**

Pripraviť: Porozprávaj si so žiakmi o obavách a najrôznejších fóbiách, ktoré ľudia majú. Pýtaj sa v triede na obavy, ktoré majú žiaci (strach z výšok, strach z prejavu na verejnosti alebo z čohokoľvek iného).

Pozor: **Rozdeľ triedu do skupín. Potom rozdej skupinám ceruzky a pracovné listy týkajúce sa fóbii zo strany 5-6. Daj každej skupine 10 minút na to, aby spojila názov príslušnej fóbie so strachom, ktorý jej odpovedá.**

Teraz: Odmeň skupinu, ktorá mala najviac správnych odpovedí.

**Rozbor:** Pýtaj sa: **Ktoré zo strachov na zozname ťa najviac prekvapili? Prečo si myslíš, že sa niektorí ľudia boja tých najabsurdnejších vecí? Ako sa môže stať, že ťa tvoje obavy úplne ovládnu? Čo je liekom na strach?**

### C. Úvodná ilustrácia

Vlastnými slovami porozprávaj nasledujúci príbeh:

*Dnes sa píše polročná písomka z algebry. Štrnásťročnému Bobovi je úzko a potí sa. Všetko je márne, algebru nikdy nepochopí. Nech sa snaží, ako sa snaží, nech počúva, ako počúva, nech si napíše poznámok, koľko chce, proste tomu nerozumie. Lenže polročnej písomke neunikne. Bob sedí v lavici a čaká, až dostane do ruky test. Zdá sa mu, že trvá celé hodiny, než sa objaví učiteľka a len tak, akoby sa nič nedialo, prednesie, že si musí nutne zariadiť nejakú neodkladnú záležitosť, a tak si napíše písomku bez nej. Proste im dôveruje. Bob je zaskočený. To vyzerá ako odpoveď na jeho modlitby. Môže proste kamarátov poprosiť, aby mu pomohli so správnymi odpoveďami. Takže ho nečaká žiadne doháňanie látky počas letných prázdnin. Hurá!*

*Nasledujúci týždeň dostane Bob opravenú písomku, má samozrejme jednotku a učiteľka mu blahopraje k tak ohromnému zlepšeniu. Lenže Bob cíti, že niečo nie je správne. Stále musí premýšľať nad tým, čo urobil, a ako mu to ľahko prešlo. Naraz ho zaleje horúčosť. Čo keď si niekto všimol, že opisoval a povie to na neho? Čo keď sa to dozvedia rodičia? Všetky tieto otázky a ten strach začínajú byť neúnosné. Naraz sa cíti strašne previnilo. Vybavuje si chvíle, keď mu ktosi povedal, že podvádzať sa nemá, a on prehlasoval, že podvádzať nikdy nebude. Ale čokoľvek teraz urobí, už nezmení to, čo sa stalo. Keď si to uvedomí, je mu ešte horšie.*

*Bob sa ocitá na križovatke. Môže priznať, že opisoval, a zbaviť sa tak strachu a viny, alebo si môže nechať jednotku a nejakou pretrpieť bolesť, ktorú cíti. Čo by mal urobiť?*

Rozbor: Pýtaj sa: **Čo by si robil, keby si sa ocitol v situácii, v ktorej je Bob? Ako sa môže človek vysporiadať so strachom a vinou? Čo si myslíš, že by mal Bob urobiť?**

## 4. Súvislosti

### A. Súvislosť s kráľovstvom

Nasledujúce myšlienky sformuluj vlastnými slovami:

*Vina a strach sú tu už od pradávna. V biblii máme ľudí, ako je Adam, Abrahám, Jonáš a veľa ďalších, ktorí zápasia práve s týmito pocitmi. Jedným sa však títo úžasní ľudia od ostatných líšia: majú schopnosť vinu a strach prekonať.*

*Všetkých nás trápi vina a strach, to je skutočnosť. Ale záleží na tom, ako s týmito pocitmi zachádzame a ako ich prekonávame. Spôsob, akým nakladáme s vinou a strachom, má vplyv na to, či sme užitoční ako zástupcovia Božieho kráľovstva. Dôležitou súčasťou našej úlohy ako zástupcov Božieho kráľovstva je predstavovať čo najlepšie Boha, a tak získavať viac občanov pre Jeho kráľovstvo. Takáto úloha môže byť ťažká, keď je to práve strach, čo človeka drží v úzadí. Je ťažké veriť vo vševéduceho a všemocného Boha, keď tí, ktorí si hovoria kresťania, sa boja vyznať, že k Nemu patria. Je ťažké veriť v odpúšťajúceho Boha, keď ti, ktorí veria v takéhoto Boha, si pestujú v sebe ľútosť a pocity viny. Všetci sme zástupcovia Božieho kráľovstva. To je však nekompromisné prehlásenie. S týmto prehlásením ide ruku v ruku i zodpovednosť; ide o úlohu byť čo najlepším kresťanom, čo najlepšie predstavovať Krista. 1 Jan 4, 18 nám pomáha nahliadnuť, ako tieto myšlienky do seba zapadajú.*

Vyzvi dobrovoľníkov, aby našli a prečítali texty z úlohy pre žiakov a biblické verše zo začiatku úlohy pre učiteľov. Po prečítaní každého verša sa spýtaj žiakov, akú radu alebo informáciu verš dáva občanovi Božieho kráľovstva, čo sa týka zvládnutia strachu a viny.

### **B. Súvislosť s úvodnou ilustráciou**

Popros niekoho, aby prečítal alebo prerozprával príbeh z oddielu na sobotu (všetko okrem posledného odstavca).

Pýtaj sa: **V čom spočíval problém týchto ľudí?** (Boli tak zaujatí sami sebou a svojimi pocitmi, že sa ich nič iného nedotklo, dokonca ani vražda nie.) Nechaj niekoho prečítať posledný odstavec.

Pýtaj sa: **Ako môžu takéto pocity a postoje brániť kresťanovi v plnení jeho úlohy - zástupcu Božieho kráľovstva?** (V prípade Kitty Genovesa strach bránil ľuďom, ktorí jej mohli zachrániť život, aby jej prišli na pomoc. Ich strach zasiahnuť, stál Kitty život.) **Existuje chvíľa, kedy by človek mal mať strach, a chvíľa, kedy by strach mať nemal?** (Muž, ktorý napadol Kitty, sa mal báť, pretože jeho čin bol hriech. Ladia, ktorí sa dívali z okien von, sa báť nemali, pretože mohli Kitty zachrániť život.)

### C. Súvislosť so životom

Nasledujúce myšlienky sformuluj vlastnými slovami:

*V Biblii nájdeme príklady, kedy strach a pocit viny zabránili ľuďom, aby využili všetky svoje schopnosti. Začalo to Adamom. Cítil sa tak previnilo potom, čo neuposlúchol Boží príkaz, že utekal a schovával sa, keď ho Boh volal. Jonášov strach pred cestou do Ninive mu zabránil urobiť to, čo po ňom Pán Boh chcel. Neskôr na lodi do Tarsu si uvedomil svoju vinu a zodpovednosť za problémy na mori. Stále to platí. Strach a pocit viny škodí nášmu kresťanskému rastu. Vyzvi žiakov, aby našli a prečítali text zapísaný v 1 Jan 4, 18.*

Pýtaj sa: **Ako si myslíš, že spolu súvisia láska, strach a vina?**

**Upozorni na zoznam biblických textov v úlohe pre žiakov, alebo napíš a vyves zoznam veršov tam, kde bude všetkým na očiach. Každý text niekomu pridel, aby ho prečítal. Vyzvi žiakov, aby všetci spoločne alebo v malých skupinkách premýšľali, za akých okolností budú uvedené zaslúbenia zvlášť dôležité pre mladšieho dospelujúceho (napr. Jan 16, 33 môže mať veľký význam trebárs pre niekoho, ktorého rodina sa rozpadá.)**

**Pokiaľ to dovoľí čas, rozdaj žiakom tieto texty a vytvorte spoločne zoznam toho, čo je z textov možné vyčítať o Božom odpustení: 1 Jan 1, 9; Iz 43, 25; Žalm 103, 11; Žid 10, 17; Mat 18, 21 – 35; 1 Kor 13, 5; Rím 8, 1-4**

Rozbor: Povedz: **V priebehu dejín ľudia používali Písmo ako útechu vo chvíľach problémov. Pýtaj sa: Čím sú pre tebe niektoré verše, ktoré sme práve prečítali, zvláštne a významné? Znalosť biblických zaslúbení spolu s vedomím, že Boh je s tebou za všetkých okolností, môže byť veľkou pomocou, zvlášť keď sa snažíš vyrovnáť s pocitmi viny a strachu.**

## 5. Aplikácie

### A. Aktivita k aplikácii

Rozdaj každému päť kartičiek a perá alebo ceruzky. Z jednej strany kartičky každý napíše nejaký strach alebo vinu (nie príliš osobný) a z druhej strany svoje iniciály. Potom prines krabicu alebo nejakú väčšiu nádobu a žiaci sa postupne po jednom (alebo všetci naraz) budú z diaľky pokúšať trafiť sa so svojou kartičkou dovnútra krabice, bez toho aby kartičku nejako ohýbali.

Až uplynie čas, ktorý im pre túto aktivitu prideliš, vyber kartičky z krabice a spočítaj ich, aby si zistil, kto vyhral (popísaný strach a pocit viny nečítaj nahlas). Vráť kartičky ich majiteľom.

Povedz: **Práve sme sa naučili, že k zvládnutiu viny a strachu sa musíme dovolávať mnohých biblických zaslúbení a dôverovať Bohu, že ich splní. Prečítame si spoločne ešte jeden verš: 1 Pet. 5, 7.**

Potom, čo sa verš prečíta, pozbieraj všetky kartičky do odpadkového koše alebo ich spál'.  
**Potom sa modli v duchu slov z 1 Pet. 5, 7.**

### B. Otázky k aplikácii

1. Z čoho máš strach?
2. Ako ti môže strach brániť v tom, aby si bol užitočným svedkom?
3. Strach ti môže bráni dosiahnutie niektorých cieľov. Ktoré to sú?
4. Kedy a pokiaľ vôbec je pocit viny dobrá vec?
5. Čo spôsobuje, že sa človek cíti previniť?
6. Akými najbežnejšími spôsobmi sa ľudia vyrovnávajú s vinou?

## 6. Záver

### Zhrnutie

Záverom vyjadri nasledujúce myšlienky vlastnými slovami:

*Teraz už by si mal byť vybavený všetkými zbraňami, ktoré potrebuješ k tomu, aby si odrazil útok viny a strachu, ktorý občas príde. Vyzbrojený mocou modlitby a útechou Písma si na správnej ceste k zvládnutiu tých najdivokejších emócií, ktoré život prináša. A nezabudni, že najmocnejšou zbraňou je Ježiš. Keď sa budeš cítiť stratený a sám, zavolaj Ho. Dôveruj Mu, On ťa zbaví obáv a oslobodí od viny.*



**Pracovní list úlohy 3 tykajúci sa úvodnej aktivity.****Fóbie – Čo ťa desí?**

Podľa webovej stránky [www.phobialist.com](http://www.phobialist.com) existuje 545 fóbií, ktoré vieme pomenovať. Pokús sa priradiť názov fóbie ku strachu. Číslo, ktoré popisuje strach, priradiť k názvu fóbie.

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Strach z krásnych žien  |                                     |
| 2. Strach z miestnosti   |                                     |
| 3. Strach zo strachu   | ablutofóbia                         |
| 4. Strach z hudby  | anablefóbia                         |
| 5. Strach z čísel  | arachibutyrofóbia                   |
| 6. Strach zo sláčikových nástrojov                                     | aritmofóbia                         |
| 7. Strach z pohľadu nahor  | autodysomofóbia                     |
| 8. Strach zo sedenia   | cathiosofobia                       |
| 9. Strach z Francie alebo francúzskej kultúry                          | frankofóbia                         |
| 10. Strach z malých predmetov  | hippopotomonstrosesquippedaliofóbia |
| 11. Strach z otvorených niečích očí                                    | homilofóbia                         |
| 12. Strach z dlhých slov   | hydrofóbia                          |
| 13. Strach zo žltej farby alebo slova žltý                             | koinonifobia                        |
| 14. Strach z toho, že sa ti prilepí arašidová nátierka na podnebie úst | linonofóbia                         |
| 15. Strach z Boha nebo bohov   | melofóbia                           |
| 16. Strach z tyranov   | mikrofóbia                          |
| 17. Strach z kázania   | optofóbia                           |
| 18. Strach z umývania alebo kúpania                                    | fotofóbia                           |
| 19. Strach z niekoho, kto zapácha                                      | tyranofóbia                         |
| 20. Strach z vody  | kaligynefóbia                       |
|  | xanthofóbia                         |
|  | zeusofóbia                          |

**Odpovede k „Fóbie – Čo ťa desí?“ (str. 5)**

1. Strach z krásnych žien - kaligynefobia
2. Strach z miestnosti - koinonifobia
3. Strach zo strachu - fobofobia
4. Strach z hudby - melofobia
5. Strach z čísiel - aritmofofia
6. Strach zo sláčikových nástrojov - linonofobia
7. Strach z pohľadu nahor - anablefobia
8. Strach zo sedenia - cathiosofobia
9. Strach z Francie a francúzskej kultúry - frankofóbia
10. Strach z malých predmetov - mikrofofia
11. Strach z otvorenia niečích očí – optofobia
12. Strach z dlhých slov - hippopotomonstrosesquippedaliofobia
13. Strach zo žltej farby alebo slova žltý – xanthofobia
14. Strach z toho, že sa ti prilepí arašidová nátierka na podnebie úst - arachibutyrofobia
15. Strach z Boha nebo bohov - zeusofobia
16. Strach z tyranov - tyranofobia
17. Strach z kázania- homilofobia
18. Strach z umývania alebo kúpania – ablutofóbia
19. Strach z niekoho, kto zapácha – autodysomofóbia
20. Strach z vody – hydrofóbia