

## 3. úkol

## Jak zvládnout vinu a strach

## Ztuhlí strachy

1. Příprava

## A. Přehled biblických textů

- Iz 44,8: „Nestrachujte se ! Nebuďte zmateni. Což jsem ti vše neohlašoval a neoznamoval už předem? Vy jste moji svědkové. Což je Bůh kromě mne? Jiné skály není, já o žádné nevím.“
- Luk 1, 74.75: „...abychom vysvobozeni z rukou nepřátel a prosti strachu jej zbožně a spravedlivě ctili...“
- Fil 1,14: „...a mnohé bratry právě mé okovy povzbudily, aby se spolehli na Pána a s větší smělostí mluvili beze strachu slovo Boží.“
- 1 Jan 4,18: „Láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání, vždyť strach působí muka, a kdo se bojí, nedošel dokonalosti v lásce.“
- Řím 8, 15: „Nepřijali jste přece Ducha otroctví, abyste opět propadli strachu, nýbrž přijali jste Ducha synovství, v němž voláme: Abba, Otče!“

(Viz další biblické texty v úkolu sobotní školy pro žáky.)

*„Často jsem navštěvovala rodiny a modlila se s těmi, které deptaly obavy a malomyslnost. Moje víra byla tak pevná, že jsem nikdy ani chvíli nezapochybovala, že Bůh vyslyší mé modlitby. Požehnání a Ježíšův pokoj byly vždy odpovědí na naše pokorné prosby. Srdce zoufalých lidí naplnila skrze světlo a naději radost.“*  
(Svědectví pro církev – poznámka překl.: nevím, jestli je název díla přeložený tak, jak jej běžně známe, sv. 1, str. 55)

## B. Co má být řečeno na téma „Jak zvládnout vinu a strach“

*Strach a vina jsou emoce, které dokáží člověka nejvíce ochromit. Vnáší do života temné stíny a brání růstu. Pod tíhou strachu a viny člověk ustrne a není schopen se v životě posunout vpřed. To, co člověk nutně potřebuje, je pocit osvobození. Potřebuje pocítit, že je zbaven strachu a viny, které jeho život ovládají. Zvláště mladí*

*lidé potřebují svobodu, aby mohli růst a posunout se vpřed. Proto neustále hledají cestu, jak pocitům strachu a viny uniknout. Potřebují jistotu. Potřebují vědět, že Bůh všechno dovede ke zdárnému konci. A co je nejdůležitější, potřebují vědět, že život s Bohem je zbaví viny i strachu.*

### C. Kam v rámci tématu „Jak zvládnout vinu a strach“ směřujeme

Chtěli bychom, aby po prostudování úkolu byli žáci schopni:

1. Pochopit, jaký dopad má vina a strach na jejich životy.
2. Porozumět příčinám těchto pocitů.
3. Plně se spolehnout na Ježíše, který člověka osvobozuje od viny a strachu.

### D. Potřebné pomůcky

**Úvod:** (aktivita A) osm kartiček, papír a tužky; (aktivita B) pracovní list týkající se fobií, tužky, drobné odměny

**Propojení:** bible, úkoly pro žáky

**Aplikace:** pět kartiček pro každého žáka, pera nebo tužky, krabice, odpadkový koš

## 2. Přemostění

### A. Kde jsme byli předtím

Dej žákům 10 minut, aby mohli splnit následující úkoly:

- 1) Ptej se, který verš z oddílu na středu si vybrali a naučili. Dej jim příležitost říct verš zpaměti.
- 2) Dej žákům možnost citovat, co napsali k oddílu na pondělí. Nezapomeň s nimi rozebrat citace, které nevypovídají o křesťanském životě. Takové citace se zřejmě neobjeví v každém úkolu.
- 3) Projdi s nimi odpovědi, které napsali v reakci na scénář předložený v oddílu na neděli. Pokud je to možné, stáhni odpovědi z informačního panelu na [http://RealTime Faith@adventist.org](http://RealTimeFaith@adventist.org). Diskutuj s žáky o různých reakcích a diskusi uzavři myšlenkami z části Co má být řečeno na téma ... z úkolu sobotní školy pro učitele z minulého týdne.

Pokud učíš velkou skupinu žáků, rozděl ji na menší skupinky a pozvi dospělé, aby ti pomohli probrat tuto část v rámci menších skupin žáků.

### B. Další části sobotní školy

- Song servis
- Důraz na misi (najdi spojení na Misii dospívajících na <http://RealTimeFaith.adventist.org>)
- Oznámení

## 3. Úvod

Poznámka pro učitele: **Vytvoř si vlastní program s využitím možností níže uvedených kategorií: úvod, souvislosti, aplikace a závěr. Nezapomeň, že žáci potřebují, abys jim dal příležitost se zapojit (aktivně se účastnit probírání úkolu a vzájemně se sdílet) a studovat Boží slovo. Někdy v průběhu sobotní školy jim zadej úkol na další týden nebo je na něj upozorni.**

### A. Úvodní aktivita – Souhlasíš, nebo nesouhlasíš?

Přípravit: Rozděl žáky do šesti skupin. Pokud máš příliš málo žáků na šest skupin, vynechej některé diskusní otázky.

Pozor: Připrav šest stolků a na každý polož kartičku s jedním z následujících výroků určených k diskusi.

Stolek 1

**Jsi na horské dráze. Máš takový strach, že křičíš z plných plic. Strach je naprosto nesmyslný. Měl bys udělat všechno proto, aby sis ho nevšímal a potlačil ho.**

Stolek 2

**Právě tě přistihli, jak jdeš za školu. Hrozí ti, že tě vyloučí ze školy. Jsi vyděšený. A právem, měl bys být.**

Stolek 3

**„Láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání, vždyť strach působí muka, a kdo se bojí, nedošel dokonalosti v lásce.“ (1 Jan 4, 18)**

Stolek 4

**Blíží se tornádo. Víš, že bouře může přijít až k vám, protože se už dříve často přiblížila až k vašemu městu. Bojíš se. Ten strach je dětinský. Měl by ses pokusit si ho nevšímat nebo ho překonat.**

Stolek 5

**„Hospodin je světlo mé a moje spása, koho bych se bál?“ (Žalm 27, 1) Podle tohoto textu by se křesťan neměl ničeho bát.**

Stolek 6

**„Strach je dobrý“ – Ben Sharpton**

Ted': Každá skupina chodí od stolu ke stolu a čte si jednotlivé výroky, a pak o nich diskutuje. Pak skupiny hlasují, zda souhlasí, či nesouhlasí s tvrzením. Ať si každá skupina vede evidenci o hlasech. Po krátké diskusi u jednotlivých stolů se skupiny vystřídají. Poté, co skupiny byly u všech stolů, sečti hlasy týkající se všech tvrzení a diskutuj o tom, k čemu jednotlivé skupiny došly.

**Rozbor: Ptej se: Zažil jsi sám některou z popsaných obav na vlastní kůži? Co způsobuje, že máš z něčeho strach? Máme sklon si některé obavy přivozovat sami. Které to jsou? Jak reaguješ na strach?**

### **B. Úvodní aktivita - fobie**

Připravít: Pověď si s žáky o obavách a nejrůznějších fobiích, které lidé mají. Ptej se ve třídě na obavy, které mají žáci (strach z výšek, strach z projevu na veřejnosti nebo z čehokoli jiného).

Pozor: Rozděl třídu do skupin. Potom rozdej skupinám tužky a pracovní listy týkající se fobií ze strany 9-10. Dej každé skupině 10 minut na to, aby spojila název příslušné fobie se strachem, který jí odpovídá.

Ted': Odměň skupinu, která měla nejvíce správných odpovědí.

Rozbor: Ptej se: **Které ze strachů na seznamu tě nejvíce překvapily? Proč si myslíš, že se někteří lidé bojí těch nejabsurdnějších věcí? Jak se může stát, že tě tvé obavy úplně ovládnou? Co je lékem na strach?**

### C. Úvodní ilustrace

Vlastními slovy vyprávěj následující příběh:

*Dneska se píše pololetní písemka z algebry. Čtrnáctiletému Bobovi je úzko a potí se. Všechno je marné, algebru nikdy nepochopí. Ať se snaží, jak se snaží, ať poslouchá, jak poslouchá, ať si napíše poznámek, kolik chce, prostě tomu nerozumí. Jenže pololetní písemce neunikne. Bob sedí v lavici a čeká, až dostane do ruky test. Zdá se mu, že trvá celé hodiny, než se objeví učitelka a jen tak, jakoby se nic nedělo, pronese, že si musí nutně vyřídit nějakou neodkladnou záležitost, a tak si napíšou písemku bez ní. Prostě jim důvěřuje. Bob je zaskočen. To vypadá jako odpověď na jeho modlitby. Může prostě kamarády poprosit, aby mu pomohli se správnými odpověďmi. Takže ho nečeká žádné dohánění látky během letních prázdnin. Hurá! Příští týden dostane Bob opravenou písemku, má samozřejmě jedničku a učitelka mu blahopřeje k tak ohromnému zlepšení. Jenže Bob cítí, že něco není správně. Pořád musí přemýšlet nad tím, co udělal, a jak mu to lehce prošlo. Najednou ho poleje horko. Co když si někdo všiml, že opisoval a řekne to na něj? Co když se to dozví rodiče? Všechny tyto otázky a ten strach začínají být neúnosné. Najednou se cítí strašně provinile. Vybavuje si chvíle, kdy mu kdo říkal, že podvádět se nemá, a on prohlašoval, že podvádět taky nikdy nebude. Ale cokoli teď udělá, už nezmění to, co se stalo. Když si tohle uvědomí, je mu ještě hůř.*

*Bob se ocitá na křižovatce. Může přiznat, že opisoval, a zbavit se tak strachu a viny, nebo si může nechat jedničku a nějak protrpět bolest, kterou cítí. Co by měl udělat?*

Rozbor: Ptej se: **Co bys dělal, kdyby ses ocitl v situaci, ve které je Bob? Jak se může člověk vypořádat se strachem a vinou? Co si myslíš, že by měl Bob udělat?**

## 4. Souvislosti

### A. Souvislost s královstvím

Následující myšlenky zformuluj vlastními slovy:

*Vina a strach jsou tady už od pradávna. V bibli máme lidi, jako je Adam, Abraham, Jonáš a spousta dalších, kteří zápasí právě s těmito pocity. Jedním se však tito úžasní lidé od ostatních liší: mají schopnost vinu a strach překonat.*

*Všechny nás trápí vina a strach, to je skutečnost. Ale záleží na tom, jak s těmito pocity zacházíme a jak je překonáváme. Způsob, jakým nakládáme s vinou a strachem, má vliv na to, zda jsme užiteční jako zástupci Božího království. Důležitou součástí naší úlohy jako zástupců Božího království je představovat co nejlépe Boha, a tak získávat více občanů pro Jeho království. Takový úkol může být obtížný, když je to právě strach, co člověka drží zpátky. Je těžké věřit ve vševědoucího a všemocného Boha, když ti, kteří si říkají křesťané, se bojí vyznat, že k Němu patří. Je těžké věřit v odpouštějícího Boha, když si ti, kteří věří v takového Boha, libují v sebelítosti a pocitech viny. Všichni jsme zástupci Božího království. To je ovšem nekompromisní prohlášení. S tímto prohlášením jde ruku v ruce i zodpovědnost; jde o úkol být co nejlepším křesťanem, co nejlépe představovat Krista. 1 Jan 4, 18 nám pomáhá nahlédnout, jak tyto myšlenky do sebe zapadají.*

Vyzvi dobrovolníky, aby našli a přečetli texty z úkolu pro žáky a biblické verše ze začátku úkolu pro učitele. Po přečtení každého verše se ptej žáků, jakou radu nebo informaci verš dává občanovi Božího království, co se týče zvládnání strachu a viny.

### B. Souvislost s úvodní ilustrací

Popros někoho, aby přečetl nebo převyprávěl příběh z oddílu na sobotu (všechno kromě posledního odstavce).

Ptej se: **V čem spočíval problém těchto lidí?** (Byli tak zaujati sami sebou a svými pocity, že se jich nic jiného nedotklo, dokonce ani vražda ne.) **Nechej někoho přečíst poslední odstavec.**

Ptej se: **Jak mohou takové pocity a postoje bránit křesťanovi v plnění jeho úlohy zástupce Božího království?** (V případě Kitty Genovese strach bránil lidem, kteří jí mohli zachránit život, aby jí přišli na pomoc. Jejich strach zasáhnout, stál Kitty život.) **Existuje chvíle, kdy by člověk měl mít strach, a chvíle, kdy by strach mít neměl?** (Muž, který napadl Kitty, se měl bát, protože jeho čin byl hřích. Lidé, kteří se dívali z oken ven, se bát neměli, protože mohli Kitty zachránit život.)

### C. Souvislost s životem

Následující myšlenky zformuluj vlastními slovy:

*V Bibli najdeme příklady, kdy strach a pocit viny zabránily lidem, aby využili všech svých schopností. Začalo to Adamem. Cítil se tak provinile poté, co neuposlechl Boží příkaz, že utíkal a schovával se, když ho Bůh volal. Jonášův strach před cestou do Ninive mu zabránil udělat to, co po něm Pán Bůh chtěl. Později na lodi do Tarsu si uvědomil svou vinu a zodpovědnost za problémy na moři. Pořád to platí. Strach a pocit viny škodí našemu křesťanskému růstu. Vyzvi žáky, aby našli a přečetli text zapsaný v 1 Jan 4, 18.*

Ptej se: **Jak si myslíš, že spolu souvisejí láska, strach a vina?**

Upozorni na seznam biblických textů v úkolu pro žáky, nebo napiš a vyvěs seznam veršů tam, kde bude všem na očích. Každý text někomu přiděl, aby ho přečetl. Vyzvi žáky, aby všichni společně nebo v malých skupinkách přemýšleli, za jakých okolností budou uvedená zaslíbení zvláště důležitá pro mladšího dospívajícího (např. Jan 16, 33 může mít velký význam třeba pro někoho, jehož rodina se rozpadá.)

Pokud to dovolí čas, rozdej žákům tyto texty a vytvořte společně seznam toho, co lze z textů vyčíst o Božím odpuštění: **1 Jan 1, 9; Iz 43, 25; Žalm 103, 11; Žid 10, 17; Mat 18, 21 – 35; 1 Kor 13, 5; Řím 8, 1-4**

Rozbor: Řekni: V průběhu dějin lidé užívali Písmo jako útěchu ve chvílích problémů.

Ptej se: Čím jsou pro tebe některé verše, které jsme právě přečetli, zvláštní a významné? Znalost biblických zaslíbení spolu s vědomím, že Bůh je s tebou za všech okolností, může být velkou pomocí, zvláště když se snažíš vyrovnat s pocity viny a strachu.

## 5. Aplikace

### A. Aktivita k aplikaci

Rozdej každému pět kartiček a pera nebo tužky. Z jedné strany kartičky každý popíše nějaký strach nebo vinu (ne příliš osobní) a z druhé strany své iniciály. Pak přines krabici nebo nějakou větší nádobu a žáci se postupně po jednom (nebo všichni najednou) budou z dálky pokoušet trefit se se svou kartičkou dovnitř do krabice, aniž by kartičku nějak ohýbali.

Až uplyne čas, který jim pro tuto aktivitu přidělíš, vyndej kartičky z krabice a spočítej je, abys zjistil, kdo vyhrál (popsaný strach a pocit viny nečti nahlas). Vrať kartičky jejich majitelům.

Řekni: **Právě jsme se naučili, že ke zvládnutí viny a strachu se musíme dovolávat mnoha biblických zaslíbení a důvěřovat Bohu, že je splní. Přečtěme si společně ještě jeden verš: 1 Petr 5, 7**

Poté, co se verš přečte, posbírej všechny kartičky do odpadkového koše nebo je spal. Pak se modli v duchu slov z 1 Petr 5, 7.

### B. Otázky k aplikaci

1. Z čeho máš strach?
2. Jak ti může strach bránit v tom, abys byl užitečným svědkem?
3. Strach ti může bránit dosáhnout některých cílů. Které to jsou?
4. Kdy, pokud vůbec, je pocit viny dobrá věc?
5. Co způsobuje, že se člověk cítí provinile?
6. Jakými nejběžnějšími způsoby se lidé vyrovnávají s vinou?



## 6. Závěr

### Shrnutí

Závěrem vyjádři následující myšlenky vlastními slovy:

*Ted' už bys měl být vybaven všemi zbraněmi, které potřebuješ k tomu, abys odrazil útok viny a strachu, který občas přijde. Vyzbrojený mocí modlitby a útěchou Písma jsi na správné cestě ke zvládnutí těch nejdivočejších emocí, které život přináší. A nezapomeň, že nejmocnější zbraní je Ježíš. Když se budeš cítit ztracený a sám, zavolej Ho. Důvěřuj Mu, On tě zbaví obav a osvobodí od viny.*

Pracovní list úkolu 3 týkající se úvodní aktivity.

### Fobie – Co tě děsí?

Podle webové stránky [www.phobialist.com](http://www.phobialist.com) existuje 545 fobií, které umíme pojmenovat. Pokus se přiřadit název fobie ke strachu. Číslo, které popisuje strach, přiřaď k názvu fobie.

- |                                                                      |                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Strach z krásných žen                                             |                                   |
| 2. Strach z místností                                                |                                   |
| 3. Strach ze strachu                                                 | ablutofobie                       |
| 4. Strach z hudby                                                    | anablefobie                       |
| 5. Strach z čísel                                                    | arachibutyrofobie                 |
| 6. Strach ze smyčcových nástrojů                                     | aritmofobie                       |
| 7. Strach z pohledu vzhůru                                           | autodysomofobie                   |
| 8. Strach ze sezení                                                  | cathiosofobie                     |
| 9. Strach z Francie nebo francouzské kultury                         | frankofobie                       |
| 10. Strach z malých předmětů                                         | hipopotomonstrosesquipedaliofobie |
| 11. Strach z otevření něčích očí                                     | homilofobie                       |
| 12. Strach z dlouhých slov                                           | hydrofobie                        |
| 13. Strach ze žluté barvy nebo slova žlutý                           | koinonifobie                      |
| 14. Strach z toho, že se ti přilepí arašídová pomazánka na patro úst | linonofobie                       |
| 15. Strach z Boha nebo bohů                                          | melofobie                         |
| 16. Strach z tyranů                                                  | mikrofonie                        |
| 17. Strach z kázání                                                  | optofobie                         |
| 18. Strach z mytí nebo koupání                                       | fotofobie                         |
| 19. Strach z někoho, kdo zapáchá                                     | tyranofobie                       |
| 20. Strach z vody                                                    | kaligynefobie                     |
|                                                                      | xanthofobie                       |
|                                                                      | zeusofobie                        |

Odpovědi k „Fobie – Co tě děsí?“ (str. 8)

1. Strach z krásných žen - kaligynefobie
2. Strach z místností - koinonifobie
3. Strach ze strachu - fobofobie
4. Strach z hudby - melofobie
5. Strach z čísel - aritmofobie
6. Strach ze smyčcových nástrojů - linonofobie
7. Strach z pohledu vzhůru - anablefobie
8. Strach ze sezení - cathiosofobie
9. Strach z Francie a francouzské kultury - frankofobie
10. Strach z malých předmětů - mikrofobie
11. Strach z otevření něčích očí – optofobie
12. Strach z dlouhých slov - hippopotomonstrosesquippedaliofobie
13. Strach ze žluté barvy nebo slova žlutý – xanthofobie
14. Strach z toho, že se ti přilepí arašídová pomazánka na patro úst - arachibutyrofobie
15. Strach z Boha nebo bohů - zeusofobie
16. Strach z tyranů - tyranofobie
17. Strach z kázání- homilofobie
18. Strach z mytí nebo koupání – ablutofobie
19. Strach z někoho, kdo zapáchá – autodysomofobie
20. Strach z vody – hydrofobie