

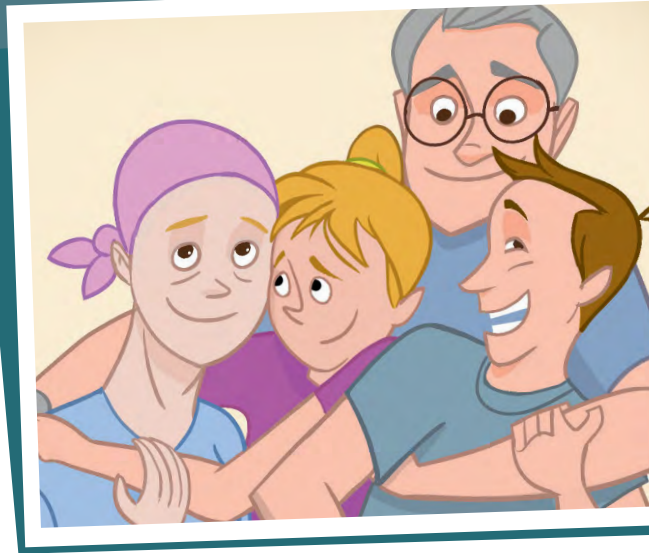
Kiedy któreś z rodziców choruje

Jeśli jedno z twoich rodziców cierpi na przewlekłą chorobę, ten materiał ćwiczeniowy może ci pomóc się o nie zatroszczyć. Pomoże ci też zatroszczyć się o siebie.

1 ZATROSZCZ SIĘ O RODZICA

Na co choruje?

Jakie ograniczenia wiążą się z tą chorobą?



W czym (jeśli w ogóle) mógłbyś pomóc?



OGROANICZENIA

JAK POMÓC

Zaznacz obowiązki,
które mógłbyś przejąć



Co możesz zrobić, żeby
pomóc rodzicowi radzić
sobie z negatywnymi
emocjami?

.....

.....

.....



Rada

Pielęgnuj „uczucie braterskie”
(1 Piotra 3:8). Staraj się wczuć
w położenie mamy albo taty.
Na przykład młoda kobieta
o imieniu Ellen zauważyła:
„W ciągu kilku minionych lat
miało miejsce parę bardzo
ważnych dla mnie wydarzeń,
w których mama nie mogła
wziąć udziału. *To nie było
dla mnie łatwe, ale wiem,
że jeszcze trudniejsze było
dla niej*”.



2 ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

„Całe dni spędzałem w szpitalu albo sam jak palec w domu. Później, kiedy mama wyszła ze szpitala, musiała brać leki przeciwbólowe i pod ich wpływem nie była sobą. Było mi naprawdę ciężko dbać o jej potrzeby fizyczne i emocjonalne” (Gregory).



Co dla *ciebie* jest największym wyzwaniem związanym z opieką nad rodzicem?

Jak możesz zatroszczyć się o siebie pod względem fizycznym?

CO MOGĘ ZROBIĆ:

CZEGO UNIKAĆ:

Jak możesz zatroszczyć się o siebie pod względem emocjonalnym?

CO MOGĘ ZROBIĆ:

CZEGO UNIKAĆ:

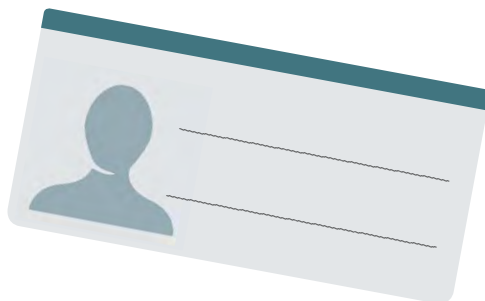
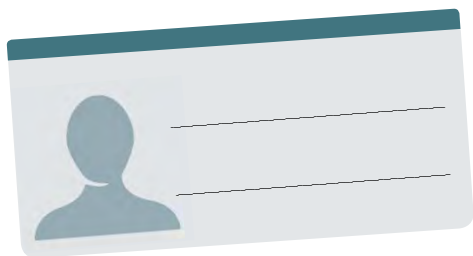
Jak możesz zatroszczyć się o siebie pod względem duchowym?

CO MOGĘ ZROBIĆ:

CZEGO UNIKAĆ:

DOSTĘPNA POMOC

W Biblii czytamy: „Prawdziwy towarzysz miłuje przez cały czas i jest bratem urodzonym na czasy udręki” (Przysłów 17:17). Wypisz poniżej imiona dwóch osób, do których w razie potrzeby możesz się zwrócić o pomoc.



W Biblii czytamy: „Zrzuć swe brzemię na Jehowę, a on cię wesprze. Nigdy nie pozwoli, by prawy się zachwiał” (Psalm 55:22). Biorąc pod uwagę tę radę, zastanów się: O pomoc w jakich konkretnych sprawach mógłbyś modlić się do Jehowy?



Rada

Zrób listę pomocnych wersetów biblijnych. Cytowana wcześniej Ellen mówi: „Którego dnia natknęłam się na Izajasza 46:4, gdzie powiedziano: ‚Nawet gdy się ktoś zestarzeje, ja jestem ten sam; i aż do jego siwizny będę dźwigał. Będę działał, aby nieść i dźwigać, i ocalać’. Ten werset przypomina mi, że ja i mama nie jesteśmy same. Cokolwiek się wydarzy, pomoże nam Jehowa”.

