

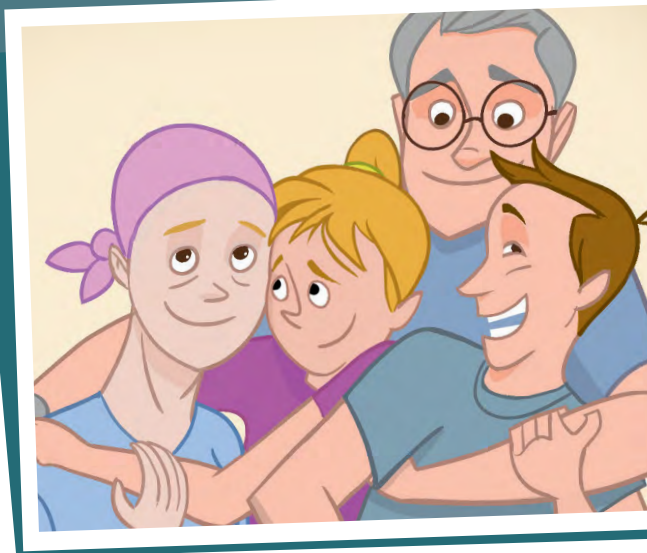
Keď je rodič chorý

Je tvoj otec vážne chorý? Alebo je vážne chorá tvoja mama? V tomto pracovnom liste sa dozvieš, ako pomôcť svojmu rodičovi a ako pri tom nezabudnúť ani na seba.

1 ČO MÔŽEŠ UROBIŤ PRE SVOJHO RODIČA

Akú chorobu má tvoj rodič?

Aké obmedzenia mu spôsobuje jeho choroba?



Ako by si mu mohol pomôcť,
ak má nejaké obmedzenia?



MÔJ RODIČ NEDOKÁŽE:

AKO MU POMÔČŤ:

**Zaškrtni si domáce práce,
ktoré môžeš robiť ty**



Ako môžeš rodičovi pomôcť,
keď pociťuje úzkosť?





Tip

Uč sa byť súcitný. (1. Petra 3:8)
Snaž sa pochopiť, ako sa cíti
tvoja mama alebo tvoj otec.
Napríklad Ellen hovorí: „Za
posledné roky sa v mojom
živote odohralo viac dôle-
žitých udalostí, na ktorých
sa moja mama nemohla
zúčastniť. *Bolo to pre mňa
veľmi ťažké, ale viem, že pre
ňu to muselo byť ešte ťažšie.*“



2 ČO MÔŽEŠ UROBIŤ PRE SEBA

„Niekedý som trávil celé dni s mamou v nemocnici a inokedy som bol celé dni doma sám. Keď ju potom prepustili z nemocnice, brala veľa liekov proti bolesti a už to proste nebola ona. Takže pomáhať jej fyzicky i citovo bolo veľmi vyčerpávajúce.“ (Gregory)



Čo je pre teba najťažšie, keď sa staráš o svojho rodiča?

Ako sa môžeš starať o svoje telesné zdravie?

ČO ROBIŤ:

ČO NEROBIŤ:

Ako sa môžeš starať o svoje citové zdravie?

ČO ROBIŤ:

ČO NEROBIŤ:

Ako sa môžeš starať o svoje duchovné zdravie?

ČO ROBIŤ:

ČO NEROBIŤ:

ČO TI POMÔŽE

V Biblii sa píše: „Pravý druh miluje stále a je bratom, ktorý sa narodil pre čas tiesne.“ (Príslovia 17:17) Napíš si mená dvoch ľudí, ktorým môžeš zavolať, keď to budeš potrebovať.



V Biblii sa píše: „Uvrhni svoje bremeno na Jehovu, a on ťa sám podporí. Nikdy nedovolí, aby sa spravodlivý potácal.“ (Žalm 55:22) O čo konkrétne by si sa mohol modliť?



Tip

Urob si zoznam biblických textov, ktoré ti pomáhajú. Ellen, ktorú sme už citovali, hovorí: „Raz som pri čítaní narazila na slová z Izaiáša 46:4, kde sa píše: ‚Až do staroby človeka som Ten istý; a sám vás budem stále podopierať až do šedin. Sám budem istotne konať, aby som sám niesol a sám podopieral a zaobstaral únik.‘ Tento verš mi pripomína, že ani maminu, ani mňa Jehova nikdy neopustí. Pomôže nám zvládnuť akékoľvek situácie, ktoré ešte prídu.“

