

BEZPŁATNY WEBINAR • SYNOWIE GROMU

Karta pracy dla mężczyzn

Droga Ojca i Syna

Zanim poprowadzisz syna, sam wyrusz w drogę.

Jak korzystać z karty. Karta nie jest testem ani listą zadań dla syna. Pomaga zobaczyć siebie, bo drogę z synem zaczynasz od siebie. Wypełnij ją po obejrzeniu nagrania, w ciszy i z długopisem w ręku, we własnym tempie. Nikt jej nie ocenia.

I Kim jestem jako mężczyzna?

Pytania na początek

1. Co mnie tutaj sprowadziło? Dlaczego zdecydowałem się obejrzeć ten webinar?

2. Czego oczekuję od siebie jako mężczyzny i ojca?

3. Co dostałem od swojego ojca? Co mi przekazał o męskości, a czego mi zabrakło? Czego on sam nie dostał od swojego ojca?

4. Moja próba. Czy w moim życiu była próba albo trudne doświadczenie, które zrobiło ze mnie mężczyznę? Kto mnie przez nie przeprowadził? A może czegoś takiego zabrakło?

II Gdzie jestem w drodze?

Cztery archetypy. Przy każdej cesze zakreśl liczbę od 1 do 10, potem zaznacz to, co Cię dotyczy.



Wojownik

SIŁA I DYSCYPLINA

Masz w sobie siłę. Uczysz się nad nią panować i bronić tego, co ważne.

MOJE MOCNE STRONY

Odwaga w trudnych sytuacjach	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dyscyplina w dążeniu do celu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bronię swoich wartości i słabszych	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sprawczość i decyzyjność	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wytrwałość w działaniu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dbam o ciało i sprawność	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CO MNIE DOTYCZY

- ☐ Mam problem z gniewem lub agresją
- ☐ Unikam konfliktów i trudnych rozmów
- ☐ Trudno mi podejmować decyzje
- ☐ Brakuje mi konsekwencji
- ☐ Czuję, że nie mam wpływu na swoje życie
- ☐ Uciekam od wszystkiego, co niewygodne
- ☐ Nie umiem stawiać granic

Refleksja: W jakich sytuacjach czuję się silny jak wojownik, a kiedy słaby?



Kochanek

SERCE I RELACJE

Wzruszenie i bliskość to siła, nie słabość. Na nich stoją dobre relacje.

MOJE MOCNE STRONY

Kontakt z własnymi emocjami	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nazywanie uczuć	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Budowanie głębokich relacji	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wrażliwość na piękno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Okazywanie czułości	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CO MNIE DOTYCZY

- ☐ Poza złością, radością i głodem niewiele potrafię nazwać
- ☐ Wstydzę się okazywać emocje
- ☐ Moje relacje są powierzchowne
- ☐ Uciekam w nałogi (pornografia, alkohol, jedzenie)
- ☐ Nie potrafię się wzruszyć ani pokazać słabości
- ☐ Mówię, że się nie gniewam, a w środku się gotuję

Refleksja: Kiedy ostatnio płakałem? Czy pamiętam sytuację, gdy się wzruszyłem?

MĘDRZEC

POKORA I DOŚWIADCZENIE

Mądrość z przeżytego życia, nie z książek. I pokora, żeby dać się prowadzić.

MOJE MOCNE STRONY

Pokora i chęć uczenia się	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dzielę się tym, czego nauczyło mnie życie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Słucham innych	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uczę innych przykładem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jestem obecny tu i teraz	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CO MNIE DOTYCZY

- [ ] Zawsze wiem najlepiej
- [ ] Pouczam innych z góry
- [ ] Myślę, że wystarczy wiedza z książek
- [ ] Trudno mi przyznać się do błędu
- [ ] Jestem oderwany od rzeczywistości
- [ ] Jestem cyniczny
- [ ] Udaję, że nic nie umiem, zamiast pomóc
- [ ] Muszę wszystko zrobić sam, bo nikt nie zrobi tego lepiej

Refleksja: Częściej uczę innych czy uczę się od innych?

KRÓL

ODPOWIEDZIALNOŚĆ I SŁUŻBA

Władza, która służy. Król bierze odpowiedzialność i błogosławi tych, za których odpowiada.

MOJE MOCNE STRONY

Biorę odpowiedzialność za innych	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Służę swojej rodzinie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wyznaczam kierunek	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Błogosławię innych i pomagam im wzrastać	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jestem sprawiedliwy	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CO MNIE DOTYCZY

- [ ] Skupiam się głównie na swoich potrzebach
- [ ] Kontroluję, zamiast prowadzić
- [ ] Unikam odpowiedzialności i trudnych decyzji
- [ ] Mówię jedno, a robię drugie
- [ ] Pragnę czci i uznania

Refleksja: Gdy w małżeństwie jest trudno, myślę o tym, czego brakuje żonie, czy o tym, czego brakuje mi?

Na koniec, z przymrużeniem oka: mój ulubiony film o drodze mężczyzny to... Który archetyp w nim widzę?

(W webinarze: „Władca Pierścieni" – Aragorn, Boromir, Legolas, Gandalf; „Gladiator", „Braveheart".)

III Co mogę zrobić?

Plan na najbliższy miesiąc

Jedno zdanie z webinaru, które we mnie zostaje:

1. Który archetyp wymaga ode mnie najwięcej pracy? Dlaczego?

2. Trzy konkretne kroki, które zrobię w ciągu miesiąca:

1

2

3

3. Od kogo mogę się uczyć? Mentor, wspólnota, ktoś, komu ufam:

4. Jedna przygoda z synem w tym miesiącu. Co zrobimy razem (wyprawa, ognisko, film i rozmowa) i kiedy?

IV Na co się decyduję?

Zaznacz to, co chcesz zrobić

- ☐ Chcę iść z synem drogą Synów Gromu
- ☐ Chcę pojechać z synem na obóz Thunder Camp
- ☐ Interesuje mnie program dla mężczyzn „Lew i Baranek" (wspólnota Droga Odważnych)
- ☐ Poszukam męskiej wspólnoty w swojej okolicy
- ☐ Zacznę pracę nad sobą w inny sposób: _____

Moje „dlaczego". Dlaczego chcę rozwijać swoją męskość?

Dlaczego to ważne dla mnie i mojej rodziny?

Co się stanie, jeśli nic nie zmienię?

V Jak sprawdzę postępy?

Codziennie	Co tydzień	Co miesiąc

Kto będzie mnie pytał o postępy?

DATA WYPEŁNIENIA _____

PIERWSZE SPRAWDZENIE (ZA MIESIĄC) _____

„Nigdy nie jest za późno".

Męskość to droga na całe życie, a nie cel do odhaczenia.