

Náš Adonai



TYŽDENNÍK RÍMSKOKATOLICKEJ FARNOSTI NIŽNÝ HRUŠOV 14. ROČNÍK 19.7.2020

29

Tri kroky k jednoduchšiemu, bohatšiemu a zdravšiemu letu

Každý rok nás leto prekvapí. Keď sa končí škola a stratí sa náš pravidelný rytmus, je problém prejsť na inú rýchlosť a riešiť dobre známu otázku: „Mami, nudím sa, čo mám robiť?“

Rodičia majú úlohu dať deťom „dokonale“ naplnené a šťastné leto a popritom udržiavať dokonalú domácnosť. Je to nedosiahnuteľný ideál. Môžete ich prihlásiť na prázdninové aktivity a akcie. Keď však máte



šesť detí, je to finančne dosť náročné. A automaticky to neznamená, že deti budú mať pokojné leto, ktoré naplní všetky ich potreby.

Letá prichádzajú a odchádzajú. Každé je iné. Deti sú zakaždým o rok staršie. Okolnosti sa menia, keď sa deti zaujímajú o rôzne športy a dobrovoľnícke aktivity. Niektoré letá sú časom na dobehnutie toho, čo sme v škole zameškali. V každom lete je potenciál pre nudu, neupratovaný dom a sklon zanedbávať modlitbu. A vždy tu bola možnosť, že deti postupom času stratia všetky zručnosti a disciplínu, ktorú získali počas školského roka.

Odpoveďou na tieto potreby je vytvoriť si „minimálny plán“, ktorý poskytuje základný poriadok na letné obdobie, ale je dosť pružný na zvládnutie nečakaných situácií. Hoci je veľmi jednoduchý, pomáha duchovne, duševne i fyzicky udržať rodinu bez toho, aby sme mali príliš veľké ambície.

Plán sa týka troch každodenných činností. Predovšetkým je to krátke modlitbové čas s deťmi. Druhá časť sa týka určitých pridelených činností. Po tretie, od každého dieťaťa sa vyžaduje, aby čítalo jednu hodinu denne. Vďaka tomuto minimu sa splní to základné a nevyžaduje si to veľa času. Usilujme sa to urobiť hneď ráno a potom máme veľa príležitostí urobiť „viac alebo menej“ a mení sa to každý letný deň.

Možno si myslíte, že takéto leto vôbec nie je zábavné! Zistíte však, že táto základná štruktúra vnáša poriadok a pokoj, bez ktorého dobré leto nie je možné. Prvé týždne sa deti určite budú sťažovať. Ak ste vytrvalí, sťažovanie ustúpi a všetci sa radujete z výhod.



Sväté omše

20.7.	Pondelok <i>Féria</i>	Nižný Hrušov	7:30	* Juraj a Anna (50 r. manž.)
21.7.	Utorok <i>Féria</i>	Nižný Hrušov	18:00	† Michal, Anna, Ondrej, Anna
22.7.	Streda <i>Sv. Márie Magdalény</i>	Rakovec n.O.	17:00	† r. Kužmová, r. Antoničová
23.7.	Štvrtok <i>Sv. Brigity</i>	Nižný Hrušov	7:30	† Andrej, Andrej, Mária
24.7.	Piatok <i>Féria</i>	Nižný Hrušov	18:00	* Helena s rod.
25.7.	Sobota <i>Sv. Jakuba, apoštola</i>	Nižný Hrušov	7:30	* Ján (40 r.)
26.7.	ODPUSTOVÁ SLÁVNOSŤ RAKOVEC N.O.	Nižný Hrušov Rakovec n.O. Nižný Hrušov	8:00 11:00 15:00	* za Anny z Nižného Hrušova * za farnosť Hodina milosrdenstva

❖ Sviatosť zmierenia pred odpustovou slávnosťou:

Rakovec nad Ondavou: **streda 15:00 – 17:00**

❖ Pozvánka na pešiu púť

V nedeľu 26. júla 2020 na sviatok Svätého Joachima a Anny pozývame na odpustovú slávnosť do Rakovca nad Ondavou. Z Nižného Hrušova už tradične putujeme peši do filiálneho kostola. Každá púť je spojená s modlitbou, obetou a úmyslom. Tak neváhajte a príd' načerpať silu pre dušu a telo.

❖ V nedeľu 26. júla 2020 po skončení svätej omše budeme požehnávať autá. Všetci potrebujeme Božiu pomoc a ochranu.



Farský týždenník Náš Adonai vydáva pre vnútornú potrebu farnosti:
Rímskokatolícka farnosť Najsvätejšieho Tela Pána Nižný Hrušov
Príspevky a komentáre - maximum 20 riadkov - posielajte na: faraniznyhrusov@gmail.com
Za pravopisnú a jazykovú úpravu zodpovedá autor článku. Fotografie: zdroj internet a archív farnosti.
Tel: 057 488 01 38, 0948 608 523

„Minimálny plán“, ktorý prináša maximálny úžitok

Prázdniny sú už tu, ale ešte nie je príliš neskoro zaviesť do letných mesiacov väčší poriadok. Skúste si vytvoriť „minimálny plán“ tak, že každý deň budete mať priestor na modlitbu, domáce práce a čítanie.

Dajte si pár týždňov, aby ste si navykli na tento systém. Tento plán sa nedá uskutočňovať každý letný deň, bola by to chyba. Vždy prídu dni, týždne, keď sa tento plán preruší pre rôzne udalosti. Pekné na tom je to, že po akomkoľvek prerušení sa k plánu môžete hneď vrátiť, lebo je uskutočniteľný a pružný. Dáva základnú štruktúru, ku ktorej môžete pridávať iné činnosti, ktoré si leto vyžaduje a čo naplní potreby vašej rodiny.

1. Modlitba musí byť na prvom mieste

Modlitbový čas s deťmi nemusí byť dlhý. Bude stačiť aj desať minút – čím skôr ráno, tým lepšie. Spoločná modlitba udáva tón a prináša pokoj. Služi ako základ dňa.

Usilujme sa, aby modlitbový čas mal rôznorodú náplň. Napríklad: „Nech každý povie, za čo sa chceme poďakovať.“ Niekedy ideme dvakrát alebo trikrát dokola, takže sa nad tým musíme poriadne zamyslieť! Alebo sa striedame a prosíme za konkrétnych ľudí a ich potreby. Sú aj iné druhy modlitby nahlas. Môžete spolu čítať žalmy a iné časti Pisma. Môžete sa pomodliť ruženec a iné dobre známe modlitby alebo časť z liturgie hodín. Veľmi odporúčam hudbu. Počas modlitbového času si spolu zaspievajte piesne, ktoré majú deti najradšej. Ak sú vo vašej rodine nádejní hudobníci, môžu si vybrať svoje nástroje.

Do modlitbového času patrí aj priestor na rozhovor. Ak sú deti už staršie, študujeme Písmo či denné zamyslenie. Ak si všimnem napätie alebo súboj medzi deťmi, riešime tento problém a iniciujeme čas na „odpustenie“. Usilujeme sa však, aby to bolo odľahčené, ba aj humorné.

2. Urobte si čas na domáce práce

Môže byť náročné vyrovnať sa s chaosom, ktorý vzniká kombináciou detí a leta. Každodenný čas na domáce práce je spôsob, ako vytvárať pokoj v rodinnom prostredí – a v sebe. Okrem toho, že domáce práce sú osožné pre fungujúci dom, u detí vytvárajú disciplínu a dobrú pracovnú morálku. Máme možnosť zistiť, ako pristupujú k svojim povinnostiam, a hneď ich môžeme povzbudiť a usmerniť.

Asi najväčší kľúč k úspechu spočíva v tom, že všetci pracujú spoločne. To sa týka aj nás rodičov! Musíme udržiavať nadšenie, ktoré pomôže rodine prejsť cez svetské



časti každodenného života. Počas pracovných dní v týždni pracujeme s deťmi. V sobotu sa do domácich prác zapája aj manžel.

Postupom času si vytvoríme jednoduchý prístup k letným domácim prácam. Pýtam sa: „Čo sa rozpadáva a treba to podoprieť?“ Tým sa určujú úlohy dňa. Jednému dieťaťu povieme, aby povysávalo izby, iné dieťa musí umyť riad alebo urobiť niečo iné. Ak je treba vyčistiť kúpeľne, jednému dieťaťu povieme, aby vyčistilo všetky výlevky, druhé vyčistí vane a ďalšie dieťa záchody. Ak sa dieťa sťažuje: „Nenávidím čistenie záchodov,“ môžete mu povedať, že to nebude dlho trvať a zajtra dostane inú prácu.

Vykonávajúce domáce práce asi tak hodinku alebo menej a nezabudnite na hudbu. Aby každý pracoval, keď je domácich prác viac je potrebné motivovať.

3. Čítajte hodinu denne

Učitelia a školskí poradcovia často hovoria, že keď povzbudzujeme deti, aby čítali, je to najlepší spôsob na zlepšenie ich výkonu v škole. Čítanie nie je drahé a ľahko sa dá zaradiť do letného harmonogramu. Pri čítaní si deti musia sadnúť a správať sa tak, ako sa správajú v škole – čiže aj počas leta ich mozog pracuje! Ak sú deti už dosť staré, sami sa postarajú o letné čítanie. Keď sú mladšie, každé ráno spoločne čítame jednu hodinu. Aby si deti na letné čítanie zvykli, choďte niekedy do knižnice alebo kníhkupectva. Budujte ich nadšenie tak, že im dovolíte listovať a vybrať si dobré knihy. Každé dieťa si môže vybrať knihu, ktorú bude používať pri čítaní. Iný nápad je čítať spolu nahlas.

A nezabudnite na možnosť využívať filmy, aby ste podnietili záujem detí o čítanie klasických diel.

Naučiť sa umenie

Učiť sa, čo vytvorí pokojné leto, je umenie, nie veda. Musíte vedieť, kedy zatlačiť a kedy to odľahčiť; kedy očakávať, že deti budú pracovať samostatne, a kedy musíte zasiahnuť aj vy. Predovšetkým to znamená venovať pozornosť celkovému obrazu o tom, čo sa deje v duchovnej oblasti. Položte tú správnu otázku: „Pane, aký je tvoj plán na tento deň... túto chvíľu... toto leto?“ S pomocou Ducha Svätého zistíte, ako môžete prispôbiť a používať „minimálny plán“ tak, aby naozaj poslužil vašej rodine.

Felicia Difatová

