

ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ ДЛЯ СЕМЕЙ • 6-12 СЕНТЯБРЯ, 2026

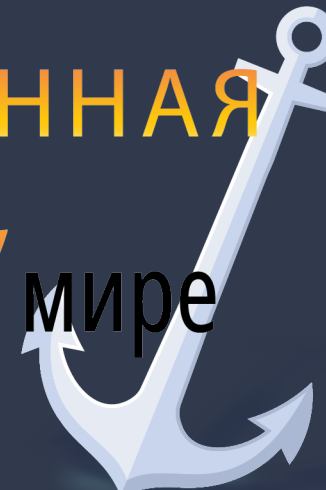
УКОРЕНЕННАЯ СЕМЬЯ в цифровом мире



Отдел семейного
служения

КНИГА
РЕСУРСОВ
2026

УКОРЕНЕННАЯ СЕМЬЯ, в цифровом мире



— Что такое мир **VUCA**? —

Мир VUCA — это мир нестабильности, неопределенности, сложности и неоднозначности. Однако именно в таком мире Бог призывает нас жить не страхом, а верой. Хотя мир нестабилен (**volatile**), мы смело идем вперед, не поддаваясь страху. Хотя будущее кажется неопределенным (**uncertain**), мы продолжаем открывать для себя более глубокую истину о Божьей любви. Хотя жизненный путь бывает сложным (complex), наш духовный компас остается неизменным. Хотя многое вокруг выглядит неоднозначным (ambiguous), мы живем, твердо укоренившись в уверенности, которую дает Бог. Нашу жизнь определяет обетование, записанное во 2 Тимофею 1:7:

«Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия».

УКОРЕНЕННАЯ СЕМЬЯ

В ЦИФРОВОМ МИРЕ



© 2026
Генеральная Конференция Церкви адвентистов седьмого дня®
Все права защищены.
Редакторы / составители: ВУилли и Элейн Оливер
Основной автор: Майо Рот
Старший редакционный помощник: Дон Венн
Дизайн: Даниэль Тайпе
Библийские тексты и отрывки приведены по Синодальному переводу.

Дополнение к сборнику материалов Отдела семейного служения на 2026 год
ISBN: 978-0-8280-2957-5
Дата выпуска: июнь 2026 года



Adventist®
Family Ministries
**ГЕНЕРАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЦЕРКВИ АДВЕНТИСТОВ
СЕДЬМОГО ДНЯ**
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland 20904, USA
Тел.: +1 301 680 6175
E-mail: family@gc.adventist.org
Сайт: family.adventist.org

 @Adventist.Family  /AdventistFamilyMinistries

СОДЕРЖАНИЕ

4	Введение
6	Библейское основание
8	Основа ученичества
10	Ежедневная структура VUCA
12	ВОСКРЕСЕНЬЕ. Укорененные в верности
18	ПОНЕДЕЛЬНИК. Укорененные в личном примере
24	ВТОРНИК. Укорененные в присутствии
30	СРЕДА. Укорененные в духовной рассудительности
36	ЧЕТВЕРГ. Укорененные в правильных приоритетах
42	ПЯТНИЦА. Укорененные в благодарности
48	СУББОТА. Укорененные в субботнем покое

Введение

УКОРЕНЕННЫЕ В СЛОВЕ

Укрепляя семейное единство в мире VUCA

Мы живем в мире, который движется так быстро, что наша душа не успевает за ним. Нестабильный рынок, неопределенное будущее, сложные вызовы и размытые нравственные ориентиры со всех сторон оказывают давление на наши семьи. К этой и без того тревожной реальности добавляется постоянное вторжение цифрового мира: уведомления рассеивают наше внимание, алгоритмы формируют наши желания, а экраны все чаще занимают место священного семейного общения. За обеденным столом, в спальнях и даже во время тихого семейного поклонения шум внешнего мира борется за сердца тех, кого мы любим больше всего.

Эта Неделя молитвы о семейном единстве приглашает нас остановиться, перевести дух и вернуться, но не в идеализированное прошлое, а к вечному Божьему Слову, которое во все времена

и среди любых жизненных бурь было надежной опорой для Его народа. Псалмопевец провозгласил: «Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). В мире VUCA Священное Писание приносит жизненно необходимое утешение — оно указывает верное направление, когда все вокруг меняется, дает устойчивость, когда земля уходит из-под ног, помогает ясно увидеть самое важное, когда вокруг звучит множество противоречивых голосов.

Семья была первым установлением, данным Богом человеку. Это священное пространство, где возвращается вера, формируется личность и где человек учится любви. Однако ни одна семья не приходит к самому важному сама собой. Духовная устойчивость требует сознательных усилий: семейного поклонения, открытого общения, искренней молитвы и священного времени, свободного от экранов и цифровых отвлечений.

Когда родители и дети вместе открывают Слово Божье, они обретают внутреннюю стойкость, которую не способны разрушить никакие искусственные алгоритмы.

Пусть эта неделя, посвященная укреплению семьи, станет для нас возможностью вновь сделать наши дома святой землей. Давайте на время заглушим шум окружающего мира, чтобы услышать голос Божий, и собственным примером научим наших детей тому, что истинное чувство принадлежности рождается не в свете экрана, а в присутствии Спасителя и в тепле семейного общения.

С пожеланием Божьих благословений и верности,



Вилли и Элейн Оливер, руководители Отдела семейного служения Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня.



Чтобы узнать больше о семье, вере и сохранении духовных ориентиров в цифровом мире, скачайте бесплатный Сборник материалов Отдела семейного служения на 2026 год.

Издание уже доступно на английском, французском, итальянском, португальском, испанском языках и суахили.

САЙТ: [FAMILY.ADVENTIST.ORG/2026RB](https://family.adventist.org/2026rb).



Основной автор
МАЙО РОТ

Майо Рот, уроженка Аргентины, служит директором Отделов семейного и детского служения Испанской унионной конференции. По профессии она педагог, социальный работник и психолог. В настоящее время она завершает докторскую программу по педагогике, исследуя целостное развитие детей и подростков в свете образовательных принципов Эллен Уайт. Майо состоит в браке с Даниэлем Боскедом, ректором Адвентистского университета в Сагунто, Испания. Вместе они воспитывают двух дочерей-подростков, Эми и Эмбер. Майо известна как автор современных образовательных ресурсов, посвященных поддержке семьи и воспитанию детей. Ее служение отличается чуткостью, широким взглядом на мировую миссию и глубокой посвященностью адвентистскому христианскому образованию.

БИБЛЕЙСКОЕ ОСНОВАНИЕ

Неделя молитвы о семейном единстве в мире **VUCA** основана на ключевом убеждении, что мир может быть нестабильным, неопределенным, сложным и неоднозначным, но идентичность верующего человека не должна быть таковой. В центре этой недели Божье Слово — оно помогает семье сохранять верность, ясность, духовную устойчивость и внутреннюю свободу даже в условиях постоянных перемен.

Библейское основание каждого дня раскрывает одну из сторон духовной устойчивости семьи. Воскресенье посвящено верности во враждебной среде на основании Дан. 1:8. Понедельник обращает внимание на авторитет, основанный на личном примере, согласно 1 Тим. 4:12. Вторник напоминает о приоритете присутствия и вовлеченности в отношения через историю Марии и Марфы в Лк. 10:38–42. Среда говорит о рассудительности перед лицом сложности, опираясь на молитву Соломона в 3 Цар. 3:9. Четверг помогает выстроить правильный порядок приоритетов в свете слов Христа из Мф. 6:25–34. Пятница посвящена радости, укорененной в благодарности, как сказано в Флп. 4:4. Суббота завершает неделю размышлением о Дне покоя как знаке идентичности и свободы на основании Исх. 20:8.

С библейской точки зрения мы утверждаем, что формирование характера — это духовный труд, требующий времени, внимания и посвященности. Мы также признаем, что технологии не являются полностью нейтральными, ведь они взаимодействуют с человеческим сердцем, влияют на желания,

привычки и способность человека слышать голос Божий.

Библейская мудрость остается актуальной и в цифровой культуре, поэтому ученичество включает не только наши убеждения и слова, но и то, как мы распоряжаемся своим временем, вниманием и устройствами. То, что формирует наше внимание, постепенно формирует и наше сердце.

Миссия нашей семьи

Внутреннее преобразование семьи должно быть направлено на формирование твердой духовной идентичности, самообладания, рассудительности и способности строить глубокие отношения. Такая семья учится жить с благодарностью, сохранять здоровый образ жизни и выбирать то, что укрепляет веру, любовь и взаимное доверие.

Наше духовное видение

Пусть каждая семья скажет: «Мы не рабы цифрового алгоритма — мы дети Божьи». Это исповедание напоминает, что наша ценность, принадлежность и направление жизни определяются не цифровой средой, а Богом. Мы верим, что Святой Дух формирует в человеке самообладание, послушание рождается из любви, а идентичность предшествует поведению. Мы также верим, что покой — это акт веры, а благодарность — одна из форм поклонения. Цель состоит не в том, чтобы полностью отключиться от мира, а в том, чтобы жить в нем мудро, сохраняя верность Богу, ясность мышления и свободу сердца.

ИТОГ:

Главная цель этой недели — сформировать сердца, которые смогут жить в мире **VUCA**, не теряя своего духовного якоря.

ОСНОВА УЧЕНИЧЕСТВА

В течение этой Недели молитвы вы будете учиться, обращаясь к Библии, образовательным принципам из трудов Эллен Уайт и исследованиям в области социальных наук. Вы также сможете заново осмыслить свое понимание цифровой культуры и семейной жизни.

Каждый день построен на основе модели VUCA:

Each day follows the **VUCA** framework:

V входить в библейские истории, вдохновляющие на смелость;

U раскрывать глубокие вопросы, пробуждающие сознательность;

C сверяться с компасом образовательных принципов;

A формировать здоровые привычки. Этот подход поможет вашей семье пережить преобразование цифровой культуры в вашем доме.

ПОЧЕМУ?

Если мы сознательно не формируем цифровую культуру, она будет формировать нас. Цифровая культура влияет на характер, даже если мы этого не планируем. Гаджеты воздействуют на идентичность, внимание и отношения, в то время как многие родители ощущают общественное давление и одиночество в своих воспитательных решениях. Детям нужны последовательные и присутствующие рядом взрослые, а не погруженные в виртуальный мир мечтатели, оторванные от реальности. Поэтому Церкви необходимо укреплять семьи, а не просто воспитывать ответственных прихожан, которые следуют духовным канонам лишь раз в неделю.

КАК?

На основании трех образовательных принципов из трудов Эллен Уайт:

1. Отношения прежде правил.
2. Идентичность прежде поведения.
3. Община прежде индивидуализма.

ЧТО?

В основе этой недели:

- библейские истории как зеркало;
- вопросы и истины, побуждающие к размышлению, а не только к послушанию;
- конкретные семейные занятия;
- видимые договоренности и соглашения;
- ритмы жизни, которые продолжатся и после завершения Недели молитвы.

Мы не ищем
ВИНОВАТЫХ.

МЫ СТРЕМИМСЯ
К ЦИФРОВОМУ
ПРЕОБРАЗОВАНИЮ.

ЕЖЕДНЕВНАЯ СТРУКТУРА VUCA

1 ВЕРНОСТЬ

Внутренняя идентичность важнее внешней реакции:

- сначала принадлежность и отношения, потом правила;
- сначала самообладание, потом внешний контроль;
- личное посвящение Богу как основание верности в повседневной жизни;
- свобода, рождающаяся из понимания того, кто я есть.

«Верность перед людьми рождается из личного посвящения Богу».

2 ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Последовательность, которая укрепляет родительский авторитет:

- сначала отношения, потом требования;
- сначала личный пример, потом наставления;
- сначала семейная связь, потом нравоучения;
- близость и общность, поддерживающая смелые решения.

«Ваша жизнь говорит громче ваших правил».

3 ПРИСУТСТВИЕ

Сознательный подход к отношениям:

- сначала связь, потом исправление;
- внимание как способ передать любовь;
- совместное времяпровождение без отвлечений;
- места и моменты, защищенные от цифрового шума.

«Где ваше внимание, там и ваше сердце».

5 ПРИОРИТЕТЫ

Организация времени в соответствии с ценностями:

- сначала главное, потом срочное;
- среда, которая формирует характер;
- границы, защищающие то, что мы любим;
- осознанный ритм вместо цифрового хаоса.

«То, что вы ставите на первое место, формирует того, кем вы становитесь».

7 СУББОТА КАК ОСНОВА ХРИСТИАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ритм свободы и покоя:

- идентичность, укорененная в Боге;
- пауза, обновляющая душу;
- граница, которая освобождает;
- сопротивление постоянной онлайн-культуре.

«Покой — это не отключение от жизни. Это возвращение к самому главному».

4 РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

Осведомленность, помогающая понимать цифровой мир:

- сначала принципы, потом потребление контента;
- сначала размышление, потом реакция;
- пауза, которая помогает ясно увидеть суть, прежде чем впитывать все без разбора;
- способность мыслить самостоятельно, а не просто следовать за другими.

«Мудрость — это не обширные знания, а умение различать добро и зло».

6 БЛАГОДАРНОСТЬ

Сердце, обращенное к благодати и миссии:

- жить, исходя из того, что вы получили, а не из того, чего вам не хватает;
- превращать сравнение в осознание своего призвания;
- использовать экраны как инструмент благословения;
- сначала отдавать, потом потреблять.

«Благодарность превращает потребителей в людей, живущих с целью».

УКОРЕНЕННЫЕ В ВЕРНОСТИ

«Даниил положил в сердце своем не
оскверняться...» (Дан. 1:8).

Для семейного поклонения: Страницы 12-14

Дополнительное изучение для
родителей: Страницы 15-17

РАЗМЫШЛЕНИЕ

ТИХАЯ ТВЕРДОСТЬ ДАНИИЛА

Представьте Даниила у ворот огромного дворца. Широкие двери распахнуты настежь, стены сияют великолепием, по длинным залам спешат слуги, звучит музыка, а от царского стола доносится аромат изысканных блюд. Все вокруг будто говорит: «Вавилон велик. Вавилон могуществен. Теперь это твоя новая жизнь».

Но Даниил не выбирал это место. Он не выбирал эту школу, этого царя и даже свое новое имя. Его дом остался далеко, а привычный мир рухнул. В мире VUCA жизнь иногда кажется нестабильной, непредсказуемой, сложной и неоднозначной — именно в таком мире Даниилу предстояло решить, каким человеком он станет.

Вавилон хотел, чтобы Даниил выучил его язык, ел его пищу и стал таким, как все остальные. Но глубоко в сердце Даниил знал главное — он принадлежит Богу.

Однажды перед ним поставили царские яства. Представьте сверкающие блюда, сладкие напитки и роскошные угощения. Возможно, другие юноши смотрели на все это с восхищением. Это казалось

наградой, выглядело как успех, и на первый взгляд в этом не было ничего опасного. Но Даниил видел перед собой не просто пищу — он видел выбор. Позволит ли он Вавилону изменить его сердце или прежде всего останется верным Богу?

Библия говорит: «Даниил положил в сердце своем...» (Дан. 1:8). Его решение родилось в самой глубине души, которую видел только Бог. Даниил не повышал голос, не пытался доказать свое превосходство и не спорил со слугами. Его смелость была спокойной и кроткой, он просто вежливо попросил разрешить ему поступить иначе.

Именно такое сердце Бог желает взрастить и в нас — сердце, которое говорит Ему «да» еще до того, как приходит испытание; сердце, которое помнит: «Я — Божье дитя».

Сегодня экраны, компьютерные игры, видеоролики, лайки и современные тенденции тоже пытаются формировать наши сердца. История Даниила напоминает нам, что самые смелые решения часто рождаются в тишине. Прежде чем их увидят люди, их видит Бог. Одно тихое, но верное решение похоже на маленький огонек во тьме — оно способно осветить все вокруг. Когда мы выбираем Бога втайне, наша жизнь начинает открыто светить перед людьми.

Семейная молитва

Встаньте всей семьей на колени и помолитесь: *«Господи, дай нам смиренные сердца, которые прежде всего выбирают Тебя, даже когда давление становится сильным. Во имя Иисуса. Аминь».*

Мир Даниила стал пугающим и непонятным. Но Бог помог Даниилу понять, как поступить.

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: его дом был разрушен, а сам он уведен в плен.

СМЕЛОСТЬ: Бог помогает нам принимать смелые решения.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: новый язык, новая культура, новая империя..

ПОЧЕМУ? **ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ:** Бог открывает нам истину через Свое Слово.

СЛОЖНОСТЬ: давление со всех сторон.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: Бог указывает правильный путь.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: как сохранить верность Богу, живя среди людей с другими убеждениями?.

УВЕРЕННОСТЬ: Бог говорит: «Ты принадлежишь Мне, и Я буду хранить тебя».

Даже в мире VUCA полностью доверившееся Богу сердце выбирает Его путь — путь мужества, доброты, мудрости и верности, а не путь страха и поспешных реакций.

1 Прочитайте вместе Дан. 1:8.

2 Обратите внимание на слова: «положил в сердце своем».

3 Обсудите следующие вопросы:
•Проявляется ли моя верность Богу только на людях, или также тогда, когда меня никто не видит?

Мы делаем это потому, что Божья любовь становится надежным убежищем для нашей души. Когда мы знаем, что принадлежим Ему, нам хочется выбирать то, что радует Его. Мы можем полностью довериться Богу и каждый день жить в Его любви. Скажите: «Я принадлежу Богу, поэтому Его любовь помогает мне делать правильный выбор, даже когда я остаюсь один на один с самим собой».

Семейное задание: «Проверка сердца»

Возьмите стикер и нарисуйте на нем маленькое сердце. Прикрепите его рядом с устройством, которым вы пользуетесь чаще всего. В течение следующих 24 часов, прежде чем взять устройство в руки или открыть какое-либо приложение, остановитесь на мгновение и помолитесь: «Иисус, направляй мое сердце».



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В ВЕРНОСТИ

Главный принцип

дня: сердце, полностью посвященное Богу.

Обетование этого дня простое и полное надежды:
ваша семья может научиться выбирать Бога еще до того, как придет испытание.

Правильное использование гаджетов не связано лишь с ограничениями. Это небольшие ежедневные упражнения, которые воспитывают сердце. Когда дети повторяют себе: «Я принадлежу Богу», мудрые решения начинают рождаться сами собой — они полны любви, внутренней свободы и мужества даже тогда, когда за ними никто не наблюдает.

V СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ, В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Даниил жил в мире VUCA. Его мир был нестабильным, потому что Иерусалим был разрушен, а вся его жизнь резко изменилась. Он был неопределенным, потому что Даниил оказался среди нового языка, новой культуры и новой империи. Он был сложным, потому что на него со всех сторон оказывали политическое и религиозное давление. Он был неоднозначным, потому что Даниилу нужно было оставаться верным Богу, притом не отгораживаясь от окружающего мира и не становясь частью Вавилона.

Для родителей опыт Даниила имеет значение, потому что наши дети тоже живут в мире VUCA. Гаджеты, тренды, множество голосов и давление среды стремятся формировать их убеждения, ценности и выбор. История Даниила напоминает, что главная борьба происходит не столько вокруг нас, сколько внутри человеческого сердца.

В Дан. 1:8 сказано, что Даниил «положил в сердце своем» не оскверняться. Его мужество зародилось там, где никто не видел. Прежде чем ему пришлось пройти публичное испытание, его сердце уже принадлежало Богу. Именно этому прежде всего должны научиться наши дети: когда сердце принадлежит Богу, правильный выбор становится естественным.

ГДЕ СЕГОДНЯ ПРИНИМАЕТСЯ РЕШЕНИЕ О ВАШЕЙ ВЕРНОСТИ БОГУ — НА ГЛАЗАХ У ЛЮДЕЙ ИЛИ В ТАЙНЕ СЕРДЦА?

У ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ БОЛЕЕ ГЛУБОКО ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Вдумчиво прочитайте Дан. 1:8. Обратите особое внимание на слова: «положил в сердце своем». Даниил не стал ждать, пока давление станет невыносимым. Он решил быть верным Богу еще до того, как столкнулся с испытанием.

До того, как придет испытание — значит сегодня, прямо сейчас. Прежде чем ребенок о чем-то попросит. Прежде чем начнется произвольное сравнение с другими. Прежде чем в сердце появится чувство вины. Прежде чем усталость или скука заставит протянуть руку к телефону. Прежде чем экран гаджета станет самым легким способом отвлечься.

ПОПРОСИТЕ БОГА УЖЕ СЕЙЧАС ПОМОЧЬ ВАМ УВИДЕТЬ СОБСТВЕННОЕ СЕРДЦЕ. С МОЛИТВОЙ ОТВЕЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ: Что сегодня определяет мои решения? Что я делаю только тогда, когда меня видят другие? Тихие решения, незаметные для окружающих, которые вы принимаете сегодня, завтра могут стать важным жизненным уроком для вашего ребенка..

С КОМПАС, ОСТАЮЩИЙСЯ ВЕРНЫМ ДАЖЕ ПОСРЕДИ БУРИ

Надежным компасом Даниила был не страх, а благоговение перед Господом. Бояться Бога не значит убегать от Него. Это значит жить с постоянным осознанием того, Кто есть Бог и кто мы перед Ним. В центре жизни находимся не мы, а Бог. Он видит дальше, любит совершеннее — нам даже сложно понять Его любовь.

Сердце, посвященное Богу, усваивает важную истину, что не все, чего нам хочется, приносит пользу. Свобода нуждается в границах. Послушание — это не унижение, а доверие. Устанавливая правила использования гаджетов в семье, вы не ограничиваете ребенка — вы помогаете направить его сердце к Богу.

Образовательные принципы Эллен Уайт напоминают нам, что истинное воспитание начинается с любви и отношений. Эллен Уайт писала: «Любовь как основа творения и искупления является движущей силой правильного воспитания» (Воспитание. С. 16). Ее мысль указывает на то, что детей лучше всего формируют не холодные правила, страх или постоянный контроль, а любящие отношения, терпеливое наставничество и живая связь с Богом.

Даниил сказал «нет» идолопоклонству не потому, что за ним наблюдали — он уже знал, что он принадлежит Богу. Именно такой взгляд на действительность мы стремимся воспитать в наших детях.

Экраны гаджетов постоянно шепчут: «Посмотри на это, сравни себя с другими, докажи свою значимость, опубликуй это прямо сейчас». Но сердце, посвященное Богу, учится останавливаться и спрашивать: «Поможет ли это мне стать тем человеком, каким Бог хочет меня видеть? Ищу ли я внимания людей или

живу согласно Божьему предназначению? Прославляет ли это Бога и приносит ли добро другим?» Такой подход отражает суть принципа: «Сначала я принадлежу Богу, а потом делаю выбор».

Когда ребенок знает, что он любимое Божье дитя, он способен принимать решения, соответствующие его духовной идентичности. Ваша цель не состоит лишь в том, чтобы контролировать использование гаджетов — еще важнее помочь ребенку обрести внутренний духовный компас, который неизменно указывает на Иисуса.

ВЕРНОСТЬ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ЛИЧНОГО ПОСВЯЩЕНИЯ БОГУ..

А УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ОСТАЕТСЯ ТВЕРДОЙ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

Сегодняшнее практическое задание называется «Тайный выбор». Его цель не проверить вашу духовность, а помочь вам заметить, что происходит в сердце, когда вас никто не видит. Начните это упражнение с себя, не с ребенка.

В течение следующих двадцати четырех часов, прежде чем взять в руки какое-либо устройство, которым вы пользуетесь чаще всего, остановитесь на несколько секунд и помолитесь: «Иисус, направь мое сердце».

В этот день сознательно откажитесь от того, что незаметно уводит сердце от Бога. Не публикуйте ничего только ради одобрения публики. Не смотрите и не читайте то, что ослабляет ваше представление о себе как о Божьем дитяти. Не используйте гаджет как способ уйти от гнетущих мыслей, усталости и тревоги. И особенно будьте осторожны: не заглушайте с его помощью тихий Божий призыв.

ВЕЧЕРОМ ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «КТО СЕГОДНЯ УПРАВЛЯЛ МОИМ СЕРДЦЕМ, КОГДА МЕНЯ НИКТО НЕ ВИДЕЛ?»



УКОРЕНЕННЫЕ В ВЕРНОСТИ

Вавилон мог изменить имя Даниила, но не смог изменить его сердце. Пусть и ваши дети укоренятся в этой истине: если сердце принадлежит Богу, духовная идентичность остается непоколебимой даже в мире VUCA.

Понедельник

В центре внимания:
Тимофей

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ:
1 ТИМ. 4:12–16

УКОРЕНЕННЫЕ В ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

«Никто да не пренебрегает юностью твоею; но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте» (1 Тим. 4:12).

Для семейного поклонения:
Страницы 18-20

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 21-23

РАЗМЫШЛЕНИЕ

ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ПРОПОВЕДУЕТ ЧЕРЕЗ ПОСТУПКИ

В комнате становится тихо, когда Тимофей выходит вперед. По полу шуршат сандалии. Кто-то негромко кашляет. Пожилые люди поднимают на него глаза. В одних взглядах доброта — в других сомнение. Тимофей молод, и все это понимают.

Его сердце бьется быстро, словно маленький барабан. Возможно, он думает: «Станут ли они меня слушать?» Комната кажется слишком большой, а собственный голос — слишком тихим. И тогда он вспоминает слова Павла, как будто чувствует его руку на своем плече: «Никто да не пренебрегает юностью твоею; но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте» (1 Тим. 4:12).

Павел не говорит Тимофею притворяться старше, говорить громче или заставить людей уважать его. Он дает ему совет гораздо глубже — быть примером. Тимофей может вести людей за собой собственной жизнью. Его слова могут быть мягкими, поступки — смелыми; его любовь может помочь людям почувствовать, что Иисус рядом. Еще до того, как Тимофей начнет учить словами, он уже

может учить посредством ежедневного выбора, который будет делать перед лицом общины.

Мы живем в мире VUCA. Жизнь порой кажется нестабильной, запутанной, слишком быстрой и трудной для понимания. Планы меняются. Экраны гаджетов мигают, издают звуки и постоянно влекут нас к себе. Игры, видеоролики, сообщения и лайки могут отвлекать наши глаза и сердца от самого важного, но хороший пример похож на маленький свет в темной комнате. Он не кричит о себе. Он просто светит, и тем самым помогает другим увидеть путь.

Давайте сегодня попросим Бога помочь нашему дому быть таким светом. Нам не нужно быть идеальными. Если мы ошибаемся, мы можем просить о прощении и начинать все заново. С Божьей помощью наши слова могут исцелять. Наши телефоны могут подождать. Наш выбор может лучше всяких слов сказать ближнему: «Бог на первом месте, и ты тоже важен для меня».

Тимофей был молод, но он мог вести за собой. Ты тоже можешь вести — своей добротой, честностью, смелым выбором. Прежде чем проповедовать о правилах и законах, давайте сами станем живым примером. С Божьей помощью наша жизнь может светить.

Семейная
молитва

Поставьте в центр комнаты небольшой светильник и помолитесь: «Иисус, помоги нам сегодня светить своими словами, решениями, любовью, верой и чистотой. Пусть наш пример будет ярче, чем свет от экранов наших телефонов. Во имя Твое. Аминь».

Прочитайте

Помолитесь

Служение Тимофея было связано с серьезными вызовами:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: молодые церкви сталкивались с опасностями и нуждались в духовной поддержке.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: Тимофей был молодым руководителем, но на нем лежала большая ответственность.

СЛОЖНОСТЬ: ему приходилось учитывать множество обстоятельств и выдерживать давление с разных сторон.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: ему нужно было понять, как вести за собой людей, многие из которых были старше и опытнее его.

Но Бог помогает Своим детям становиться примером для других:

СМЕЛОСТЬ: Бог дает мужество жить так, чтобы наш пример был виден окружающим.

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: наша жизнь учит других не только словами, но и тихим ежедневным примером.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: Бог призывает нас жить так, как мы учим жить других.

УВЕРЕННОСТЬ: семья становится крепче, когда взрослые и дети растут вместе.

В мире VUCA пример Тимофея напоминает нам, что настоящее мужество проявляется не только в правильных словах, но и в устойчивой, последовательной жизни, на которую могут опереться другие.

- 1 Прочитайте 1 Тим. 4:12.
- 2 Обратите внимание на слово «образцом».
- 3 Обсудите следующие вопросы:
 - Чему учатся дети, наблюдая за моими словами, решениями и привычками?

История Тимофея напоминает нам важную истину о том, что дети учатся не только ушами, но и глазами. Когда взрослые откладывают телефон, внимательно слушают, просят прощения, выбирают Бога и относятся к другим с любовью, они показывают детям путь. Мудрые решения формируются не только через наставления — они рождаются там, где слова подтверждаются личным примером.

Семейное задание: «Цепочка наших обещаний»

Нарежьте бумагу на полоски. На каждой полоске нарисуйте или напишите один способ, как ваша семья будет мудро пользоваться гаджетами. Например, взрослые первыми откладывают телефоны; приемы пищи проходят без телефонов; каждый может попросить о помощи, когда чувствует, что с чем-то не справляется; семья совместно планирует время, которое она проведет без гаджетов. Склейте полоски в одну цепочку и повесьте ее там, где все смогут ее видеть. Затем спросите: «Чему мы учим друг друга своим примером?»



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

Главный принцип дня:
личный пример
укрепляет авторитет.

Обетование этого дня звучит тихо, но сильно:
ваш ежедневный пример способен показать детям, как
выглядит мудрое использование гаджетов.

Тимофей напоминает родителям, что дети учатся мужеству, наблюдая за последовательной любовью. В мире, полном цифрового шума, наш пример может укреплять нравственный авторитет, формировать семейную культуру и помогать детям видеть Иисуса в повседневных решениях.

V СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Жизнь Тимофея открывает родителям простую, но важную истину: в запутанном мире авторитет строится не на силе, а на личном примере.

Родителям не нужно вести семью за собой, становясь громче, строже или стараясь быть безупречными. Вы становитесь настоящим лидером, когда дети видят вашу последовательность. Они учатся не только по вашим словам, но и по вашим привычкам, тону, вниманию и тому, как вы реагируете, когда жизнь становится напряженной.

Особенно ясно это видно в отношении гаджетов. Еще до того, как дети смогут полностью понять каждое правило, связанное с жизнью в эпоху богатых виртуальных возможностей, они уже наблюдают за тем, как взрослые дома пользуются своими устройствами. Они замечают, появляется ли телефон за столом, прерывают ли сообщения в мессенджерах живой разговор, меняют ли социальные сети атмосферу в доме.

Сегодня выберите один видимый поступок, который станет для семьи примером. Уберите телефон во время семейного общения. Попросите прощения, если были невнимательны. Пусть ваши слова и дома, и в интернете отражают любовь, веру и чистоту.

ВАША ЖИЗНЬ ГОВОРИТ РАНЬШЕ ВАШИХ ПРАВИЛ, А ВАШ ПРИМЕР ФОРМИРУЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ДЕТИ ВОСПРИМУТ И ПОНЕСУТ С СОБОЙ ДАЛЬШЕ.



ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Медленно прочитайте 1 Тим. 4:12. Обратите внимание на слово «образцом», а затем на пять сфер, которые перечисляет Павел: слово, поведение, любовь, вера и чистота. Попросите Бога помочь вам увидеть, чему ваши дети уже учатся, наблюдая за вами.

Когда вы пользуетесь устройством, остановитесь и спросите себя: что говорят мои слова в цифровом пространстве? Соответствует ли мое поведение в интернете тому, чему я учу дома? Остаюсь ли я тем же человеком, когда меня никто не отмечает, не видит и не хвалит?

НРАВСТВЕННЫЙ АВТОРИТЕТ НЕЛЬЗЯ ПОТРЕБОВАТЬ. ОН ФОРМИРУЕТСЯ ПОСТЕПЕННО, ШАГ ЗА ШАГОМ, КОГДА ДЕТИ ВИДЯТ, ЧТО ВЫ САМИ ЖИВЕТЕ ТАК, КАК ПРОСИТЕ ЖИТЬ ИХ.



КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Личный пример означает, что мы, насколько это возможно, сами живем так, как учим жить наших детей. Это один из важных образовательных принципов, отраженных в трудах Эллен Уайт. Повседневная жизнь семьи начинает учить еще до того, как прозвучит первый урок. Она писала: «На формирование характера ничто не оказывает такого воздействия, как влияние семьи» (Воспитание. С. 283).

Для занятых родителей эта мысль не должна становиться тяжелым бременем или еще одной причиной для чувства вины. Напротив, она помогает увидеть, насколько значимы ваши повседневные решения. Ребенок учится, когда вы молитесь, останавливаетесь, слушаете, откладываете телефон, а также когда говорите: «Я был неправ. Прости. Давай попробуем снова».

Личный пример — это не безупречность, а последовательность. Безупречность говорит: «Я не имею права ошибаться». Последовательность говорит: «Даже когда я ошибаюсь, я возвращаюсь к тому, что действительно важно». Последовательный родитель не требует от ребенка таких привычек в использовании гаджетов, которых сам не готов придерживаться. Он не возвышается над ребенком, а продолжает учиться вместе с ним. Такое руководство воспринимается безопасно, потому что рождается из отношений, а не из давления.

Павел не говорил Тимофею: «Заставь их уважать тебя». Он сказал: «Будь образцом» (1 Тим. 4:12). Тот же принцип действует и дома: когда ребенок видит, что телефоны исчезают с обеденного стола, потому что мама или папа первыми отложили свое устройство, он получает важный урок. Живой разговор становится важнее уведомлений, формируется семейная культура. Когда время отдыха защищено, в доме становится спокойнее. Когда социальным сетям не позволяют управлять настроением семьи, дети начинают видеть,

как выглядит настоящая свобода.

Поэтому задуматься стоит не только о том, какие правила использования гаджетов следует установить, но и какой пример мы показываем своим детям, чтобы они могли учиться у нас.

ВАШ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР МОЖЕТ СТАТЬ КОМПАСОМ, КОТОРЫЙ НАПРАВИТ ВАШУ СЕМЬЮ К ИИСУСУ.



УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ОСТАЕТСЯ ТВЕРДОЙ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

На этой неделе проведите родительский разговор о гаджетах. Прежде чем устанавливать новые правила для детей, сядьте вместе и честно посмотрите на собственные цифровые привычки. Личный пример нуждается в поддержке, и начинается он со взрослых дома.

Выберите спокойное время и обсудите несколько вопросов:

- Как мы пользуемся телефонами на глазах у детей?
- В чем мы сами бываем непоследовательны?
- В каком возрасте, по нашему мнению, ребенку будет разумно дать первый смартфон?
- Как мы можем поддерживать друг друга, когда внешнее давление становится сильным?

Затем составьте короткое семейное соглашение. Например: «Мы будем начинать с себя и улучшать собственные привычки использования устройств. Мы будем мудро подходить к вопросу о первом смартфоне. Мы будем открыто говорить о давлении, с которым сталкиваемся. Мы будем создавать для наших детей больше возможностей общаться, играть и строить отношения вне цифровой среды».

ПОМНИТЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧЕГО-ЛИБО ТРЕБОВАТЬ ОТ ДЕТЕЙ, ВАЖНО СПРОСИТЬ СЕБЯ, КАКОЙ ПРИМЕР МЫ УЖЕ ИМ ПОКАЗЫВАЕМ.



УКОРЕНЕННЫЕ

В ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ

Не стремитесь просто контролировать детей — покажите им другой путь. Тимофей был молод, но устойчив. В мире VUCA личный пример становится настоящим авторитетом. Дети наблюдают. Что они видят сегодня

УКОРЕНЕННЫЕ В ПРИСУТСТВИИ

«У нее была сестра, именем Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его» (Лк. 10:39).

Для семейного поклонения:
Страницы 24-26

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 27-29

РАЗМЫШЛЕНИЕ

МУЖЕСТВО БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ РЯДОМ

Представьте этот шумный дом. По полу быстро стучат шаги, звенит посуда, у двери слышны голоса. Кому-то нужна вода, кому-то хлеб, кому-то помощь. Марфа много трудится, потому что любит Иисуса и хочет, чтобы все было приготовлено как следует.

Но в том же шумном доме Мария выбирает другое. Она садится рядом с Иисусом и слушает — не бежит из стороны в сторону, не пытается доказать свою значимость и не старается привлечь к себе внимание. Библия говорит: «Мария... села у ног Иисуса и слушала слово Его» (Лк. 10:39). В этом коротком предложении скрыт важный выбор.

Мария показывает нам, что мужество иногда бывает незаметным. Оно не всегда громкое, решительное, понятное окружающим. Иногда мужество — это остановиться, когда все вокруг спешит; сначала послушать Иисуса, а уже потом браться за следующее дело.

Наши дома тоже могут быть шумными и занятыми. В мире VUCA, где жизнь быстро меняется, остается неопределенной, бывает запутанной и не всегда

понятной, наше внимание легко рассеивается. Нас окружают экраны гаджетов, звуки, сообщения, учеба, домашние дела, планы, тревоги и вопросы, на которые мы не всегда знаем ответы. Иногда физически мы рядом, но наши мысли где-то далеко.

Иисус приглашает нас замедлиться и приблизиться к Нему. Он не требует идеального дома или совершенно тихого дня. Он знает, что жизнь бывает шумной, занятой и полной неожиданных отвлекающих дел. Он просит нашего внимания, ведь когда мы сначала слушаем Его, сердце успокаивается, а мы начинаем смотреть друг друга с большей любовью.

Прежде чем говорить об устройствах, расписаниях и решениях, давайте начнем там, где начала Мария: рядом с Иисусом, в готовности слушать. Мир может спешить, шуметь и тянуть нас в разные стороны, но с Иисусом наша семья может остановиться, выдохнуть и услышать Его слово.

Семейная молитва

Отложите все, что отвлекает. Сделайте один глубокий вдох и помолитесь:
«Дорогой Господь, помоги нам быть рядом с Тобой, прежде всего слушать Тебя и сегодня дарить друг другу все наше внимание. Во имя Иисуса. Аминь».

Мир Марфы и Марии был непростым:

Но с Божьей помощью опыт этих женщин может преподать нам жизненно важные уроки:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: римское владычество усиливало ожидание Мессии.

СМЕЛОСТЬ: остановиться, сесть рядом с Иисусом и внимательно слушать.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: люди пытались понять, Кто такой Иисус..

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: увидеть то единственное, что действительно необходимо.

СЛОЖНОСТЬ: гостеприимство было связано с обычаями, ожиданиями и распределением ролей.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: дарить близким не только свое присутствие, но и внимание.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: что важнее в этот момент — служить Иисусу или быть рядом с Ним?

УВЕРЕННОСТЬ: отложить телефоны и выбрать живое общение друг с другом.

В мире VUCA Мария показывает нам, что настоящее мужество может начаться с решения остановиться, слушать и быть полностью вовлеченным в общение с Иисусом.

1 Прочитайте вместе
Лк. 10:38–42.

2 Обратите внимание на слова: «одно только нужно».

3 Обсудите следующие вопросы:

- Какие занятия, пусть и важные, но отдаляют меня от близких?
- Бывает ли так, что мы находимся рядом друг с другом, но наше внимание остается в телефоне?

Мария и Марфа напоминают нам, что Иисус ценит не только занятые руки, но и сердце, которое умеет слушать. Скажите друг другу: «Я хочу учиться останавливаться, смотреть на тебя и слушать с любовью, чтобы ты знал(а), что ты важнее моего телефона, домашних дел и неотложных задач».

Семейное задание: «Парковка для телефонов»

Украсьте небольшую коробку или поднос и сделайте семейную «парковку для телефонов». Перед ужином или семейным поклонением каждый кладет туда свой телефон и говорит: «Я выбираю быть рядом с теми, кого люблю».

Затем спросите: «Как Мария показала Иисусу, что Он важен для нее?» Смотрите только на того, кто отвечает, внимательно выслушайте его ответ, а затем обнимите его или дайте ему «пять».



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В ПРИСУТСТВИИ

Главный принцип дня:
учитесь быть рядом и
полностью вовлеченным.

Обетование этого дня звучит просто и глубоко:
ваше внимание, наполненное любовью, говорит
ребенку: «Ты важнее любого уведомления».

Выбор Марии становится для нас ежедневным приглашением замедлиться, подарить близким все свое внимание и создать дома спокойный ритм жизни, в котором экраны гаджетов отходят на второй план, дети чувствуют себя замеченными, сердца становятся спокойнее, а любовь успевает выслушать прежде, чем снова начнется суета.

V СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

В доме, где все постоянно спешат, любовь может оставаться незамеченной, даже если вся семья находится в одной комнате. Родители могут быть заняты важными и нужными делами, например, готовить, работать, убирать, отвечать на сообщения, помогать делать домашние задания и заботиться о множестве повседневных нужд. Но история Марии и Марфы мягко напоминает, что делать много дел для Иисуса — не то же самое, что действительно быть рядом с Ним.

Марфа не ошибалась, когда служила, но ее сердце оказалось посвященным множеству забот больше, чем Иисусу. Мария показывает нам проявление мужества под иным углом: она остановилась, села у ног Иисуса и слушала. В шумном и требовательном мире присутствие может казаться чем-то малым, но именно оно часто становится проявлением глубокой духовной силы.

Для родителей это приглашение подумать о том, куда направлено их внимание. Ребенку не нужен идеальный родитель, но ему нужен родитель, который действительно рядом. Когда мы останавливаемся достаточно надолго, чтобы выслушать, мы без слов передаем ребенку важное послание: «Ты важнее самых неотложных дел».

СПРОСИТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯ: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я РЯДОМ С РЕБЕНКОМ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛИ МЫ БЛИЗКИ ИЛИ Я ТОЛЬКО НАХОЖУСЬ ПОБЛИЗОСТИ, ПОКА МОЕ ВНИМАНИЕ ГДЕ-ТО В ДРУГОМ МЕСТЕ?



ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Прочитайте Лк. 10:38–42 и обратите внимание на слова Иисуса: «Одно только нужно». Труд Марфы был важен, ведь трапеза, теплый прием и гостеприимство всегда угодны Богу. Но забот стало так много, что она почти перестала замечать Того, Кто был рядом.

Присутствие не означает сидеть неподвижно, когда вокруг кипит жизнь. Это понимание, в какой момент любовь нуждается в вашем полном внимании. Это выбор в пользу голоса ребенка, а не уведомления от приложения, в пользу семейного момента вместо очередного неотложного дела, наконец, в пользу внимательного выслушивания вместо постоянной спешки.

СПРОСИТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯ: НЕ БЫВАЕТ ЛИ ТАК, ЧТО Я ДЕЛАЮ МНОГО ХОРОШЕГО, НО НЕ ЗАМЕЧАЮ НУЖДУ ВО ВНИМАНИИ ТОГО, КТО РЯДОМ СО МНОЙ?



КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Эллен Уайт подчеркивала, что воспитание начинается не с требований, а с близких и доверительных отношений. Она писала: «Только соприкасаясь с ними через сочувствие, мы можем понять их; а понять их необходимо для того, чтобы наиболее действенно помочь им» (Воспитание. С. 212).

В этом и заключается суть подлинного присутствия. Родители не могут по-настоящему направлять ребенка издалека, когда они, например, рассеянны, постоянно спешат или слушают вполуха. Дети лучше всего слышат нас тогда, когда чувствуют, что мы рядом не только физически, но и сердцем.

Быть рядом — больше чем просто находиться в одной комнате. Семья может сидеть за одним столом, но каждый при этом будет оставаться в своем отдельном мире за экраном. Подлинное присутствие проявляется в простых вещах, иногда всего лишь нужно посмотреть в глаза, выслушать, не перебивая, отложить телефон, когда кто-то говорит, заметить не только слова, но и чувства.

Именно так Иисус относился к людям. Он не любил их издалека — Он останавливался, смотрел, слушал и приближался. Когда родители поступают так же, они без слов говорят ребенку: «Ты важнее любого уведомления».

Поэтому связь должна предшествовать исправлению. Если ребенок чувствует отдаленность, правило легко воспринимается как контроль, и ребенок думает: «Ты просто хочешь, чтобы я делал то, что хочешь тебе». Но если он чувствует, что его любят, видят и понимают, то же самое правило воспринимается ребенком иначе: «Ты хочешь меня защитить». Правило остается тем же, но отношения меняют то, как ребенок его воспринимает.

Технологии сами по себе не враждебны духовности. Настоящая опасность — рассеянное сердце. У

занятых родителей может быть не так много свободного времени, и это нормально, но важно, чтобы в те моменты, когда семья вместе, каждый действительно был вовлечен в общение.

КРЕПКАЯ СВЯЗЬ ПРЕВРАЩАЕТ ПРАВИЛА В ЯЗЫК ЛЮБВИ.

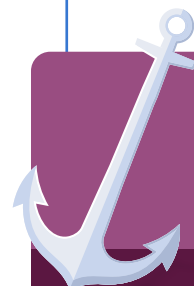


УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОКИДАЕТ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

Это задание начинается со взрослых. Договоритесь заранее о времени, когда телефоны будут отложены в сторону, а все внимание будет принадлежать семье. Выберите два таких момента в течение дня. Например, первый — общий для всей семьи — ужин или семейное поклонение; второй — только для родителей — десять спокойных минут после того, как дети уснут.

Положите телефоны на видное место. Это не наказание и не запрет, а знак того, что сейчас вы выбираете быть друг с другом. Скажите: «Я выбираю быть здесь и сейчас». Так правило становится не ограничением, а общим решением семьи.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: КОГДА И КАК В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ДНЯ Я МОГУ НАИБОЛЕЕ ЯРКО ПОКАЗАТЬ МОИМ БЛИЗКИМ, ЧТО Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЯДОМ?



УКОРЕНЕННЫЕ В ПРИСУТСТВИИ

Марфа тоже была рядом, но Мария была по-настоящему сосредоточена на Иисусе. В шумном мире VUCA любовь умеет остановиться, услышать и быть вовлеченной в мысли, чувства и переживания другого человека. Именно так рождаются связи, которые помогают семье держаться вместе, даже когда жизнь несется слишком быстро.

УКОРЕНЕННЫЕ В ДУХОВНОЙ РАССУДИТЕЛЬНОСТИ

«Даруй же рабу Твоему сердце разумное, чтобы судить народ Твой и различать, что добро и что зло; ибо кто может управлять этим многочисленным народом Твоим?» (3 Цар. 3:9).

Для семейного поклонения:
Страницы 30-32

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 33-35

РАЗМЫШЛЕНИЕ

В тронном зале темно, но Соломон все еще не спит. За стенами дворца спят тысячи людей, которые доверяют своему новому царю и ждут, что утром он будет знать, как поступить. Но Соломон понимает то, чего не видят другие — он не чувствует себя в полной мере готовым к ответственности, которая легла на его плечи.

Он словно уже видит завтрашний день. К нему может прийти мать со слезами и просить справедливости. Воин может ждать приказа. Вожди могут спорить между собой, а народ будет ждать ответов. Соломон мог бы попросить у Бога силы, славы, побед, богатства или признания. Но вместо этого молодой царь произносит простую молитву, которая меняет все: «Дай мне сердце мудрое».

Библия передает его просьбу так: «Даруй же рабу Твоему сердце разумное, чтобы судить народ Твой и различать, что добро и что зло» (3 Цар. 3:9). Соломон просит не громкого голоса и не величия царского венца. Он просит Бога помочь его сердцу видеть ясно, понимая, что некоторые решения бывают трудными, потому что страх, эмоции, давление и множество голосов мешают различать.

Семейная молитва

Положите одну руку на лоб, другую на сердце и помолитесь: «Боже, дай нам мудрость и духовную рассудительность. Пусть Святой Дух поможет нам видеть ясно и выбирать то, что угодно Тебе. Во имя Иисуса. Аминь».

правильный путь.

Духовная рассудительность означает, что мы позволяем Богу направлять нас и учимся различать, что истинно, добро и мудро. Ребенку это можно объяснить так: духовная рассудительность похожа на маленький свет от Бога в сердце. Когда что-то кажется веселым, ярким или популярным, этот свет помогает ответить на некоторые непростые вопросы: «Полезно ли это для меня? Добро ли это? Правда ли это? Поможет ли это мне любить Бога и людей?»

Сегодня нам особенно нужен такой свет. Экраны гаджетов горят, затягивая нас в поток непрерывной информации: новые публикации друзей, видеоролики, настойчиво требующие нашего внимания... В мире VUCA, где все быстро меняется, а ответы не всегда очевидны, нам не нужно еще больше шума — нам нужна Божья мудрость.

Поэтому сегодня давайте помолимся, как Соломон: «Господи, помоги нам остановиться, прежде чем делать выбор; внимательно вслушиваться, прежде чем следовать совету; смотреть глубже, прежде чем верить». Мир может быть громким и запутанным, но Бог помогает нам видеть ясно. Он учит нас останавливаться перед выбором, прислушиваться к Его голосу и принимать решения, которые делают наше сердце мудрее.

Когда Соломон стал царем, его мир мог казаться очень непростым:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: его царствование только начиналось, впереди было много неизвестного..

Но с Божьей помощью опыт Соломона дает нам всем важные уроки:

СМЕЛОСТЬ: не бояться просить у Бога мудрости.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: молодой царь должен был руководить множеством людей.

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: учиться видеть то, что действительно важно.

СЛОЖНОСТЬ: трудные решения могли повлиять на судьбы других.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: иметь сердце, способное различать добро и зло.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: разные варианты решения могли казаться правильными.

УВЕРЕННОСТЬ: принимать решения, в которых есть любовь, мир и верность Богу.

Соломону приходилось принимать важные решения, но он не оставался с ними один на один. В мире VUCA духовная рассудительность помогает нам замедлиться, услышать Бога и выбирать с ясным сердцем.

1 Прочитайте вместе 3 Цар. 3:9.

2 Обратите внимание на слово «различать».

3 Обсудите следующие вопросы:

- Не путаю ли я свои чувства с истиной?
- Влияют ли гаджеты на мои желания и решения?

История Соломона помогает нам понять, что мудрость — это не просто большое количество знаний. Мудрость помогает видеть, что действительно добро, что истинно и что ведет нас к Богу. Как семья, мы хотим вместе просить Бога о ясном взгляде на вещи, чтобы наши решения укрепляли любовь, мир в отношениях и характер каждого члена семьи.

Семейное задание: «Кувшин мудрых решений»

Поставьте на стол кувшин или банку и раздайте каждому небольшой листок бумаги. Пусть каждый напишет или нарисует одно решение, связанное с использованием электронных устройств, которое поможет вашей семье. Например: «без телефонов за ужином», «выключать гаджет перед сном», «не отвлекаться на телефон во время разговора».



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В ДУХОВНОЙ РАССУДИТЕЛЬНОСТИ

Главный принцип дня:
учиться видеть ясно.

Обетование этого дня звучит мудро и обнадеживающе: Бог может помочь вам остановиться, увидеть, что истинно, и выбрать то, что действительно добро.

Воспитывать детей в шумном мире бывает непросто, но молитва Соломона показывает семье верный путь: не спешить с реакцией, а просить у Бога мудрости. Этот раздел поможет вам замедлиться, внимательнее присмотреться к тому, чему учат гаджеты, социальные сети, и вести детей к рассудительности, а не просто добавлять новые правила или давать больше информации.

V

СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Нестабильный мир быстро меняется, и иногда дом начинает жить в навязанном ритме. Одно сообщение, один видеоролик, один спор или одна тревожная мысль могут втянуть всю семью в поспешную реакцию. История Соломона напоминает родителям, что настоящее мужество начинается не с того, что у нас есть ответы на все, а с готовности попросить Бога помочь нам видеть действительность Его глазами.

Соломон не просил у Бога успеха, признания или контроля над обстоятельствами. Он просил разумное сердце, то есть способность различать добро и зло. Духовная рассудительность помогает видеть разницу между тем, что только кажется хорошим, и тем, что действительно ведет к добру. Даже ребенку это можно объяснить просто: мудрость помогает выбрать лучший путь, когда два пути выглядят на первый взгляд одинаково привлекательными.

Для родителей это особенно важно. Гаджеты мгновенно захватывают внимание, эмоции быстро берут верх, а внешнее давление становится все сильнее. Но Бог может дать вам спокойное сердце и ясный взгляд.

СПРОСИТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯ: «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я ВИЖУ ПРОИСХОДЯЩЕЕ ИЛИ ТОЛЬКО РЕАГИРУЮ НА ТО, ЧТО ЗАХВАТИЛО МОЕ ВНИМАНИЕ?»



ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Соломон напоминает нам, что мудрость — это не просто знание правильных ответов. Мудрость помогает отличать то, что лишь захватывает наше внимание, от того, что действительно приносит пользу сердцу, семье и нашим отношениям с Богом.

Медленно прочитайте 3 Цар. 3:9 и обратите внимание на слово «различать». Затем задайте себе несколько вопросов:

- Понимаю ли я разницу между тем, что выглядит привлекательным, и тем, что на самом деле правильно?
- Бывает ли так, что сильные чувства заставляют меня принимать желаемое за действительное?
- Влияют ли гаджеты и социальные сети на мои желания?
- Развиваю ли я здравое суждение или просто наполняю себя все большим количеством информации?

ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СЕМЬЕ НУЖНО СЕРДЦЕ, КОТОРОЕ УМЕЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ, УСЛЫШАТЬ БОГА И ВЫБРАТЬ ТО, ЧТО ПРАВИЛЬНО.



КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Обетование этого дня вселяет надежду: Бог может помочь вашей семье видеть истину, выбирать добро и пользоваться экранами ваших устройств мудро.

Трезвое восприятие реальности начинается с умения видеть ясно. Образовательные принципы Эллен Уайт напоминают нам, что воспитание не является лишь передачей информации ребенку. Его цель в том, чтобы помочь детям стать людьми, которые умеют думать, делать осознанный выбор и осознанно следовать за Богом. Эллен Уайт писала: «Задача истинного воспитания... научить молодых людей мыслить самостоятельно, а не просто отражать чужие мысли» (Воспитание. С. 17).

Именно в этом проявляется духовная рассудительность. Это способность остановиться и спросить: «Правда ли это? Полезно ли это? Что это формирует в моем сердце? Помогает ли это нашей семье становиться такими людьми, какими Бог хочет нас видеть?» Ребенку это можно объяснить так: духовная рассудительность — это свет, который Бог дает нам, чтобы мы могли отличать красивую этикетку от настоящей, полезной пищи.

Занятым родителям не нужно начинать с долгих разговоров. Иногда достаточно одного простого вопроса после просмотра видео, за ужином или по дороге в автомобиле: «Что ты почувствовал(а) после этого? Как ты думаешь, почему это так привлекает людей? Какими мы становимся, когда часто смотрим такой контент?»

Речь не о том, чтобы видеть в технологиях врага. Важно другое — помочь ребенку научиться смотреть на цифровой мир внимательно и честно. Не все, что появляется на экране, одинаково влияет на сердце. Один контент просто развлекает, другой задевает чувства, третий постепенно формирует желания, привычки и представление о себе. Поэтому ребенку важно учиться задавать вопросы: что это во мне пробуждает, куда

направляет мои мысли и помогает ли мне оставаться в мире, доброте, истине и понимании того, кто я перед Богом?

Когда ребенок понимает, почему один выбор мудрее другого, он становится устойчивее, учится поступать правильно не из страха перед наказанием, а потому что начинает видеть смысл и ценность этого выбора.

МУДРОСТЬ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ ДОСТАТОЧНО ЯСНО, ЧТОБЫ УЖЕ СЕГОДНЯ ВЫБИРАТЬ ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ ИСТИНЕ И ЛЮБВИ ВОЗРАСТАТЬ В НАШЕМ ДОМЕ



УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОКИДАЕТ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

На этой неделе, прежде чем предлагать всей семье соглашение об использовании гаджетов, начните с тихого родительского разговора. Назовите его «Проверка мудрости для двоих».

Выберите спокойный момент, например, после того как дети уснут, или в другое время, когда вас ничто не отвлекает. Обсудите одну цифровую привычку, которая сейчас особенно важна для вашего дома. Возможно, вашей семье нужно больше теплого общения, более спокойный вечерний ритм, лучший отдых или ясное напоминание, что вы принадлежите Богу.

Затем пусть оба родителя запишут одно правило относительно использования электронных устройств, а рядом допишут и пояснят, зачем оно нужно. Например: «За столом мы не пользуемся телефонами, потому что ужин — это время слушать друг друга и дарить внимание близким». Или: «Мы выключаем гаджеты за 30 минут до сна, потому что разуму и телу нужен отдых». Или: «Мы вместе обсуждаем то, что смотрим, потому что хотим выбирать контент, который помогает нам помнить, что мы принадлежим Богу».

После этого сравните свои ответы и спросите друг друга: «Мы просто пытаемся избежать проблем или действительно хотим научить детей мудрости?» Выберите одно правило, которое вы оба готовы сначала показать собственным примером, а уже потом предложить детям.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «ЭТО ПРАВИЛО РОЖДАЕТСЯ ИЗ СТРАХА ИЛИ ИЗ ЖЕЛАНИЯ МУДРО НАПРАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ?»



УКОРЕНЕННЫЕ

В ДУХОВНОЙ РАССУДИТЕЛЬНОСТИ

Соломон просил у Бога не власти, а мудрости, и сегодня семье нужна не просто новая система правил, а ясное понимание того, что формирует сердце, мысли и отношения. В мире VUCA мудрость помогает отличать доброе от вредного, важное от пустого и выбирать то, что ведет нас к Богу.

УКОРЕНЕННЫЕ В ПРАВИЛЬНЫХ ПРИОРИТЕТАХ

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6:33).

Для семейного поклонения:
Страницы 36-38

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 39-41

РАЗМЫШЛЕНИЕ

КТО ИДЕТ ВПЕРЕДИ?

Склон холма просыпается под утренним светом. Над Галилеей разливается мягкое сияние, трава клонится под ветром, и люди в толпе придвигаются ближе к Иисусу. Родители держат на руках детей. Работники потирают усталые ладони. Подростки слушают, стоя чуть в стороне. Пожилые молча наблюдают. И у многих внутри будто лежит невидимый груз тревог: «Что мы будем есть? Во что оденемся? Что будет завтра?»

Над холмом пролетают птицы, и Иисус обращает на них взгляды людей. Затем Он произносит фразу, которая способна перевернуть привычный порядок жизни: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6:33). Он не говорит: «Старайтесь еще больше. Справляйтесь сами». Он говорит: «Ищите прежде». Пусть Бог будет первым. Пусть Его Царство задает направление вашему дому. Пусть Его правда станет светом, в котором семья будет учиться выбирать главное.

В мире VUCA планы меняются внезапно, завтрашний день теряет ясность, расписание становится тесным, а множество голосов одновременно требуют внимания. Уведомление

тянет взгляд к себе. Тревога требует немедленного ответа. Новая тенденция обещает нечто важное. Экран зовет пролистнуть еще немного. Но Иисус приглашает нас остановиться и спросить себя: «Что сегодня будет первым в моем сердце: шум вокруг или Божье Царство?»

Представьте свой день как большой парад. В нем идут школа, работа, еда, домашние дела, игры, гаджеты, отдых и общение. Но у каждой колонны должен быть тот, кто ее возглавляет. Если вперед выдвигается самое шумное и суетливое, порядок теряется. Когда же впереди идет Бог, все становится на свои места.

Так мы учимся жить по приоритетам. Мы заранее выбираем то, что действительно важно, еще до того, как нечто наиболее громкое и настойчивое получит возможность захватить наше внимание. Смысл не в том, чтобы успевать все больше, пока не останется сил, но в том, чтобы вернуть главное на первое место и не позволить времени, экранам гаджетов и суете управлять нашим сердцем.

Сегодня давайте попросим Иисуса, чтобы наша семья начинала день с Него, жила в Его мире и позволяла Его Царству быть главным ориентиром нашего дома.

Семейная молитва

Встаньте у входной двери в шеренгу, возьмитесь за руки и помолитесь: «Господи, веди нас сегодня за Собой, будь во главе нашей колонны. Помоги нам в каждом выборе прежде всего следовать за Тобой. Во имя Иисуса. Аминь».

Как и сегодня, во времена Иисуса жизнь могла ощущаться так:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: жизнь казалась небезопасной и шаткой.

Но сегодня, с Божьей помощью, мы можем выбрать другой путь:

СМЕЛОСТЬ: следовать за Иисусом, когда жизнь теряет устойчивость.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: семьи тревожились о завтрашнем дне.

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: увидеть, что действительно важно.

СЛОЖНОСТЬ: сердца были наполнены множеством забот.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: позволить Богу направлять нас, когда мы делаем выбор.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: что должно быть на первом месте?

УВЕРЕННОСТЬ: беречь любовь в нашем доме.

Иисус не избавляет нас от всех тревог, но показывает, с чего следует начинать. В мире VUCA правильные приоритеты помогают семье не теряться в суете, сохранять Божий порядок и беречь то, что действительно важно.

1 Прочитайте вместе Мф. 6:33

2 Обратите внимание на слово «прежде».

3 Задайте себе следующие вопросы:

- Что я ставлю на первое место каждое утро?
- Какие приоритеты отражает то, как я распоряжаюсь временем?

Иисус учит нас начинать с главного, то есть с Бога и любви друг к другу. Скажите: «Я хочу помогать нашей семье не отдавать все внимание шуму, спешке и экранам гаджетов, а беречь время для Бога, отдыха и настоящего общения. Ты важнее любых дел, которые кажутся срочными».

Семейное задание: «Домашний светофор»

Возьмите красные, желтые и зеленые карандаши или фломастеры, большой лист бумаги и все вместе пройдите по дому. Зеленым отметьте места, где гаджеты откладываются в сторону, желтым — места, где ими можно пользоваться, но с ограничениями, красным — где гаджетам не место. Затем обсудите, где в вашем доме можно освободить больше пространства для Бога, отдыха и живого общения. Дополните карту использования электронных приборов после обсуждения. Повесьте эту карту на видном месте и возвращайтесь к ней в течение недели.



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В ПРАВИЛЬНЫХ ПРИОРИТЕТАХ

Главный принцип дня:
управление приоритетами

**Сегодня для вашей семьи звучит простое и
утешительное обетование:** когда Бог занимает первое
место, обычные заботы становятся легче.

Этот раздел поможет родителям увидеть, как приоритеты становятся частью духовной жизни семьи: когда мы выбираем Бога вместо давления обстоятельств, живое общение вместо уведомлений и спокойный ритм вместо постоянной спешки. Вы увидите, как обстановка дома, ежедневные привычки и разумные границы в использовании гаджетов могут постепенно научить детей правильной расстановке приоритетов.

V СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Родителям хорошо знакомы дни, когда все наваливается сразу. Завтрак, работа, школа, счета, сообщения, поручения, тревоги — все будто требует внимания одновременно. В таком шуме легко сосредоточиться на вопросе: «Что мне нужно сделать?» Но гораздо важнее другое: «Что сегодня будет направлять мое сердце и жизнь моего дома?»

Иисус не отвечает на тревогу новым требованием «делай больше». Он показывает другой порядок жизни: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его» (Мф. 6:33). Семья заранее решает, что будет главным, пока спешка, заботы и внешнее давление не начали решать за нее. Это можно сравнить с большим камнем в кувшине: если положить его первым, то более мелкие камни смогут с легкостью занять свое место.

Для семьи это проявляется в самых обычных вещах, например, в планировании дня, в использовании телефона, в беседах за столом, в завершении дня, в реакциях на напряженные моменты. Заботы не исчезают, но они перестают задавать тон жизни семьи. Мир приходит туда, где главным становится не страх, не спешка и не экран гаджетов, а Божий порядок.

**ТО, ЧТО ВЫ СТАВИТЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО, НЕЗАМЕТНО, НО ЕЖЕДНЕВНО ДЕМОНСТРИРУЕТ ЧЛЕНАМ
ВАШЕЙ СЕМЬИ, ЧТО ДЛЯ ВАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО.**



ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Медленно прочитайте Мф. 6:33 и обратите внимание на слово «прежде». Затем, пока день еще не увлек вас своими заботами, остановитесь и спросите себя: «К чему я обращаюсь в первую очередь? Что получает мое внимание раньше Бога и семьи? Видно ли по тому, как я распоряжаюсь временем, что для меня действительно важно? Мудро ли я пользуюсь технологиями или они незаметно начинают управлять моим днем?»

Иисус говорит, что тревога усиливается, когда второстепенное занимает место главного. Когда каждое сообщение, каждое дело и каждая забота кажутся срочными, сердце постепенно теряет из виду то, что действительно имеет значение.

РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ — ЭТО НЕ ПРОСТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ И ЕГО РАСПИСАНИЯ. ЭТО ЗНАЧИТ ПОЗВОЛИТЬ БОГУ ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ, ПОКЛОНЕНИЕ И СЕМЬЮ НА ИХ ЗАКОННОЕ МЕСТО.



КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Расстановка приоритетов — это помогать семье ставить самое важное на первое место. Речь не о безупречном расписании, не о перераспределении срочности дел, но о ключевом вопросе: «Что для нас действительно важно и как наш дом может это сберечь?»

Иисус недвусмысленно демонстрирует порядок, который должен царить в доме: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его» (Мф. 6:33). Слово «прежде» не означает, что можно пренебречь работой, школой, домашними делами, едой, сообщениями или уставшими детьми. Оно означает, что Божье Царство становится главным ориентиром и помогает понять, чему отдать лучшее время, внимание и силы.

Образовательные принципы Эллиен Уайт утверждают, что повседневная жизнь семьи воспитывает человека. Она писала: «Воспитание ребенка должно начинаться в семье. Это его начальная школа. Здесь он должен научиться у своих родителей, исполняющих роль наставников, урокам, которые поведут его по жизни — урокам уважения, послушания, благоговения и самообладания. Домашнее воспитание оказывает решающее воздействие, направляя или к добру, или ко злу» (Воспитание детей. С. 17). Дети учатся по ритму домашней жизни. Они, порой неосознанно, оценивают, что в семье берегут, что отвергают, к чему возвращаются снова и снова и чему позволяют занять главное место.

Технологии могут незаметно менять этот порядок. Уведомление может прозвучать громче детского рассказа. Просмотр ленты может вытеснить молитву перед сном. Срочное может снова и снова ставить важные вещи на второе место. Поэтому разговор о приоритетах касается не только количества экранного времени, но и того, что гаджеты постепенно вытесняют из жизни семьи.

Мудрой семье не нужно жить в страхе или чувстве вины. Родители могут начать с небольших, но важных

решений: обед без гаджетов, спокойный вечерний ритм, защищенное время семейного поклонения, разговор без телефонов или общее место для зарядки устройств вне спальни. Такие меры говорят детям о том, что для взрослых имеет первостепенное значение. Ясные границы — это не холодные стены или колючая проволока, но заботливые ограды вокруг веры, покоя, близости и мира в доме.

ТО, ЧТО ВАША СЕМЬЯ СТАВИТ НА ПЕРВОЕ МЕСТО СЕГОДНЯ, С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ СТАНЕТ ОРИЕНТИРОМ, КОТОРЫЙ ПОВЕДЕТ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕЕ.



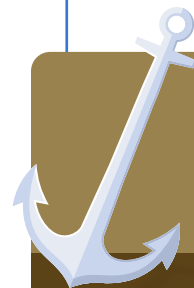
УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОКИДАЕТ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

На этой неделе родители могут выполнить простое упражнение, которое называется «Проверка дома: любовь, покой, Бог». Когда дети уснут, сядьте вместе на десять минут, возьмите лист бумаги и три цветных карандаша или маркера. Обсудите, в каком ритме сейчас живет ваша семья.

Зеленым отметьте моменты, которые вы хотите защитить от влияния гаджетов: семейное поклонение, приемы пищи, подготовку ко сну. Желтым отметьте те случаи, когда гаджеты допустимы, но требуют ясной цели и ограниченного времени. Красным отметьте привычки, которым вы оба не хотите давать место в доме, особенно использование телефонов в спальнях перед сном.

Затем договоритесь об общем месте для зарядки устройств, ежедневном времени без экранов и периоде, который будет посвящен семейному общению. Постарайтесь сделать так, чтобы дети поняли, что данное ограничение не является наказанием, но нацелено на формирование благоприятной домашней атмосферы.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «ЧТО МЫ ХОТИМ ЗАЩИТИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?»



УКОРЕНЕННЫЕ В ПРАВИЛЬНЫХ ПРИОРИТЕТАХ

Привычки и порядок, которыми живет моя семья, помогают нам быть ближе друг к другу или чаще отвлекают нас друг от друга? Иисус возвращает сердцу порядок и покой. В мире VUCA семья укрепляется тогда, когда Бог занимает первое место. Экраны гаджетов сами по себе не враги — настоящая опасность заключается в нарушении приоритетов.

УКОРЕНЕННЫЕ В БЛАГОДАРНОСТИ

«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь»
(Флп. 4:4).

Для семейного поклонения:
Страницы 42-44

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 45-47

РАЗМЫШЛЕНИЕ

НЕПОКОЛЕБИМАЯ РАДОСТЬ БЛАГОДАРНОСТИ

Представьте тюрьму после захода солнца. Снаружи небо еще хранит последние отблески света, но в камере Павла темнота наступает раньше. Под ногами холодный пол, на запястьях цепи, в коридоре звенят ключи, а дверь остается запертой. И все же именно из этого мрачного места Павел пишет светлые слова: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4).

Павел не притворяется, будто тюрьма радостное место. Он не говорит, что цепи не причиняют боли или что одинокие ночи даются легко. Его радость глубже, чем улыбка, за которой прячут боль. Павел помнит, как Бог был рядом с ним в бурях, опасностях, отвержении и страхе, поэтому даже в темнице его сердце все еще способно славить Бога.

Именно в такие моменты благодарность помогает сосредоточиться на том, что имеет значение, на том, что важно. Она возвращает главное на первое место. Спросите своих детей, что в мире самое важное? А затем объясните, что первым всегда стоит Бог. Сначала Его любовь, затем люди, которые важнее телефонов. А еще благодарность важнее жалоб. Когда важное занимает свое место, шум вокруг уже не может управлять мыслями и чувствами.

Семейная молитва

Назовите один способ, каким Бог сегодня позаботился о вас. Затем помолитесь вместе:
«Дорогой Господь, помоги нам замечать Твою доброту и радоваться. Пусть наши сердца всегда будут оставаться благодарными. Во имя Иисуса. Аминь».

В мире VUCA планы могут рушиться, завтрашний день казаться неопределенным, решения — запутанными, а поток сообщений лишь усиливать тревогу. Экраны гаджетов часто говорят: «Желай большего. Сравнивай себя с другими. Доказывай свою значимость. Листай дальше». Но благодарность останавливает этот шум и тихо напоминает: «Посмотри внимательнее. Бог рядом. Ты можешь заметить Его руку».

Представьте Павла, с благодарностью поднимающего руки в цепях к небу. Не потому, что камера стала удобной, а потому, что Божья благодать не покинула это место. Благодарность не стирает трудные дни, но помогает увидеть Бога среди них.

Радость укореняется там, где благодарность становится привычкой. Когда Господь на первом месте, даже трудный день может стать тем пространством, где мы ясно увидим и ощутим Божью доброту.

Жизненный путь и служение Павла были непростыми и даже опасными:

И все же Павел доверял Богу, Который мог все изменить:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: Павла преследовали и заключали в тюрьму.

СМЕЛОСТЬ: выбирать радость, даже когда жизнь причиняет боль.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: Павел не знал, вернется ли домой.

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: замечать Божьи дары уже сегодня.

СЛОЖНОСТЬ: молодые церкви испытывали сильное давление.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: позволить благодарности направлять сердце.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: может ли радость наполнять сердце посреди трудностей?

УВЕРЕННОСТЬ: использовать гаджеты, чтобы благословлять других.

Павел не избежал бед и трудностей, но научился направлять свое внимание к тому, что вызывало в нем чувство благодарности. В мире VUCA благодарность помогает нам замечать Божью доброту, благословлять других вместо того, чтобы сравнивать себя с ними, и дает свободу нашим сердцам.

1 Прочитайте Флп. 4:4, 11.

2 Обратите внимание на слова «всегда» или «быть довольным».

3 Задайте себе следующие вопросы:
• Какие чувства усиливают во мне часы, проведенные за экраном гаджетов?

Павел напоминает нам, что даже в трудных обстоятельствах Бог может научить сердце благодарности. Скажите: «Я хочу, чтобы мы вместе замечали Его дары и использовали экраны гаджетов для добрых слов и дел, а не для сравнения себя с другими».

Семейное задание: «Фонарик благословения»

Положите на стол фонарик и скажите: «Гаджеты могут многое. Благодаря им мы можем сравнивать себя с другими, и это нехорошо. Но с их же помощью мы можем распространять чувство благодарности. Сегодня мы выбираем быть благословением с помощью электронных устройств».

Включите фонарик и передавайте его по кругу. Пусть каждый продолжит три фразы:

«Спасибо Тебе, Господь, за...»; «Я хочу ободрить...»; «Доброе слово или фраза, которую я могу написать в интернете...»



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В БЛАГОДАРНОСТИ

Главный принцип дня: благодарность формирует жизнь, у которой есть добрая цель.

Обетование этого дня наполнено благодарностью и свободой: сегодня гаджеты могут служить для благословения, а не разжигать сравнение.

Послание Павла, написанное из тюрьмы, приглашает родителей сделать благодарность частью семейной жизни. В шумном цифровом мире благодарность помогает сердцу замечать Божьи дары, не поддаваться сравнению и использовать гаджеты не для самоутверждения, а для добрых слов и поддержки других. Так в доме становится больше радости, смысла и мира.

V

СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Павел показывает родителям, что благодарность рождается не только в спокойные и благополучные дни. Она появляется там, где сердце учится правильно смотреть на жизнь. Павел переживал давление, опасность, тюрьму и неопределенность, но все же мог сказать: «Радуйтесь всегда в Господе» и «я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Флп. 4:4, 11).

Родителям в мире VUCA нужна такая же благодарность. Дом легко наполняется жалобами, сравнением и цифровым шумом, но, когда родители учатся благодарности, дети тоже начинают видеть не только проблемы, но и благословения. Благодарный дом не делает вид, что все идеально — он свидетельствует, что Бог по-прежнему благ.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «К ЧЕМУ БОЛЬШЕ ПРИВЫК МОЙ РАЗУМ: К ЖАЛОБАМ ИЛИ К БЛАГОДАРНОСТИ?»

У ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Прочитайте Флп. 4:4, 11. Обратите внимание на слова «всегда» и «быть довольным». Затем спросите себя: «Какие чувства пробуждают во мне экраны гаджетов? Не начинаю ли я сравнивать свою семью, жизнь, дом или благословения с тем, что вижу у других? Учат ли меня мои ленты благодарности или заставляют сердце снова и снова хотеть большего?»

Экраны часто заставляют нас смотреть на то, чего у нас нет, будто мы заглядываем в чужое окно и видим там чужие радости. Благодарность мягко возвращает наш взгляд к тому, что Бог уже дал нам.

ПАВЕЛ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО МИР В ДУШЕ ЗАВИСИТ НЕ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, А ОТ ТОГО, К ЧЕМУ ОБРАЩЕНО НАШЕ СЕРДЦЕ. ТЮРЕМНАЯ КАМЕРА НЕ СМОГЛА ЛИШИТЬ ЕГО РАДОСТИ, ПОТОМУ ЧТО ЕГО ВЗГЛЯД БЫЛ УСТРЕМЛЕН К БОГУ..

С КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Благодарность помогает семье жить без чувства, будто ей постоянно чего-то не хватает, но с осознанием того, что Богу уже многое дал. Это важный воспитательный принцип, отраженный в трудах Эллен Уайт, которая говорит о том, что благодарность не ограничивается вежливым «спасибо», — это, скорее, способность видеть жизнь в правильном свете. Эллен Уайт писала: «Ничто так не способствует здоровью тела и души, как дух благодарности и хвалы» (Служение исцеления. С. 251).

В семье благодарность становится незаметным духовным учителем. Она помогает родителям и детям замечать заботу, поддержку, прощение, красоту и следы Божьей любви в повседневной жизни.

Это особенно важно, потому что семейная жизнь часто бывает насыщенной и утомительной. Родители могут стараться изо всех сил и все равно чувствовать, что они на пределе. Дети могут легко попадать под влияние социальных сетей, рекламы и постоянного сравнения. Цифровая культура шепчет: «Тебе нужно больше. У других больше. Ты недостаточно хорош». Благодарность говорит иначе: «Посмотри, что Бог уже дал. Посмотри, кто тебя любит. Посмотри, кого ты можешь благословить сегодня».

Благодарность направляет взгляд семьи. Вместо того чтобы сосредотачиваться на недостающей игрушке, чужой поездке или идеальной фотографии другой семьи, благодарный дом учится замечать и ценить такие простые дары, как теплую еду, услышанную молитву, крепкое объятие и силы, которые Бог дал еще на один день. Это не отменяет трудностей и не заставляет делать вид, будто проблем нет, но благодарность помогает сердцу опираться на более прочное основание, когда трудности все же приходят.

Когда в семье растет благодарность, меняется и отношение к электронным устройствам. Мы уже не публикуем что-то ради доказательства собственной ценности, не листаем ленту, чтобы заглушить

внутреннюю пустоту, не сравниваем жизнь своей семьи с лучшими моментами, которые другие показывают в интернете. Технологии можно использовать иначе: например, сказать «спасибо», поддержать друга, поделиться надеждой и принести кому-то благословение. В мире VUCA благодарность становится компасом для дома. Она превращает постоянное желание иметь больше в радостную целеустремленную жизнь, полную смысла.

БЛАГОДАРНЫЙ ДОМ НЕ ВРАЩАЕТСЯ ВОКРУГ ТОГО, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ. ОН ЖИВЕТ ВОКРУГ БОЖЬИХ ДАРОВ И ВСЕГДА ГОТОВ ДЕЛИТЬСЯ БОЖЬИМИ БЛАГОСЛОВЕНИЯМИ.

А УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОКИДАЕТ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

Теперь попробуйте выполнить упражнение, которое называется «Проверка благословения». В течение трех дней, прежде чем зайти в социальные сети или отправить сообщение, в первую очередь родители, выделяют для себя тихую минуту времени, чтобы решить, какое сообщение с благодарностью можно отправить и кто в нем сейчас нуждается, какое доброе слово, которое выразит уважение без желания показать себя и кому должно быть адресовано, кто прямо сейчас нуждается в поддержке и понимании, и что ему следует написать в личном сообщении.

Если в семье только один родитель, выполните это задание в паре с другим человеком, которому доверяете, или сделайте его самостоятельно, но с молитвой, заручившись поддержкой Господа. В эти дни сознательно воздерживайтесь от жалоб, сравнений и скрытых колких замечаний. Пусть ваш гаджет станет небольшим окном благодати, а не зеркалом, в котором вы сравниваете себя с другими.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ТО ОПУБЛИКОВАТЬ ИЛИ ОТВЕТИТЬ, ОСТАНОВИТЕСЬ И СПРОСИТЕ СЕБЯ: «МОИ СЛОВА БЛАГОСЛОВЯТ ИЛИ РАНЫТ?»



УКОРЕНЕННЫЕ В БЛАГОДАРНОСТИ

Моя цифровая история показала бы благодарность или критику? В мире VUCA благодарность помогает моей семье использовать гаджеты, чтобы умножать благословения и жить уже сегодня с более легкими, благодарными сердцами.

УКОРЕНЕННЫЕ В СУББОТНЕМ ПОКОЕ

«Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20:8).

Для семейного поклонения:
Страницы 48-50

Дополнительное изучение для родителей:
Страницы 51-53

ГДЕ ПОКОИТСЯ НАША ИДЕНТИЧНОСТЬ?

В пустыне стояла непривычная тишина. Больше не слышался свист хлыста египетского надсмотрщика. Никто не кричал: «Быстрее!» Никто не считал, сколько кирпичей сделано до захода солнца. Впервые за многие поколения Израиль больше не гнали вперед чужие требования. И именно тогда Бог дал Своему народу заповедь, которая звучала как дар, облеченный во время: «Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20:8).

Слово «помни» означало не просто повеление отметить особый день в календаре — оно возвращало Израиль к пониманию своей идентичности. Это истина о нас, то кем мы являемся еще до того, как чего-то достигли, что-либо сделали, опубликовали или кому-то что-то доказали. Израиль принадлежал Богу, потому что Он сотворил его, освободил, возлюбил и назвал Своим народом. Не будущая история должна была определить то, кем они являются, — напротив, они вступали в историю уже зная, кто они и каково их предназначение.

Мы тоже принадлежим Богу. Мы Его дети, но не потому что у нас что-то получается, не потому что мы сильны в чем-то, не потому что у нас удачно складывается

новый день, мы имеем успешную карьеру или благополучную судьбу. Мы принадлежим Ему еще до того, как узнаем, что принесет завтрашний день. В мире VUCA, где жизнь часто кажется изменчивой, запутанной, перегруженной и неясной, суббота помогает нам снова услышать Божий голос: «Ты не раб электронного мира, бесконечных уведомлений и постоянных попыток доказать свою значимость. Ты Мое дитя».

Суббота учит нас ставить главное на первое место. Она помогает выбрать то, что действительно важно, и отдать этому лучшее место в нашем расписании. Представьте сосуд, большие камни и песок. Если сначала насыпать песок, для камней уже не останется места. Но если сначала положить большие камни, песок заполнит пространство между ними. Бог, семья, поклонение, покой и любовь — все это большие камни. Экраны гаджетов, игры и суета не должны занимать их место в нашей жизни.

Суббота — это Божья перезагрузка для человеческого сердца. Она не стирает нашу идентичность, но возвращает нас к тому, что истинно: к Богу, поклонению, красоте творения, близким людям и радости жить под Его заботой. Сегодня мы останавливаемся в своем стремлении к земным благам и отдыхаем, потому что принадлежим Богу, и Его любовь держит каждого из нас.

Семейная
молитва

Отложите электронные устройства в сторону, возьмитесь за руки и помолитесь:
«Дорогой Господь, помоги нам отдыхать, помня, что мы принадлежим Тебе, и снова соединяться с тем, что действительно важно. Во имя Иисуса. Аминь».

Мир недавно освобожденного народа мог ощущаться так:

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ: они больше не были рабами и учились жить свободно.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ: дни в пустыне, пища на каждый день и будущее казались неизвестными.

СЛОЖНОСТЬ: новые заповеди, новый уклад жизни, новые семейные привычки.

НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ: как научиться жить, пользуясь неожиданной свободой.

Но с Божьим обетованием субботы мы можем увидеть мир вокруг иными глазами:

СМЕЛОСТЬ: Бог помогает нам жить свободными.

ОТКРЫТИЕ ИСТИНЫ: мы помним, что мы Божьи дети.

ВЕРНЫЙ ОРИЕНТИР: суббота показывает, что действительно важно.

УВЕРЕННОСТЬ: мы можем иметь покой в Боге.

Израильтяне больше не были в Египте, но Египет все еще хотел видеть в них рабов. В мире VUCA суббота напоминает нам, что мы Божьи дети, а не рабы гаджетов, работы или давления, а дети имеют право на отдых.

1 Прочитайте вместе Исх. 20:8–11.

2 Обратите внимание на слово «ПОМНИ».

3 Задайте себе следующие вопросы:
• Воспринимаю ли я отдых просто как свободное время для очередных развлечений?

История Израиля помогает нам помнить, что Бог сделал нас Своими детьми, а не маленькими занятыми работниками. Скажите: «Я обещаю помогать нашей семье замедляться, ставить гаджеты на их место и наслаждаться субботним покоем с Богом и друг с другом».

Семейное задание: «Субботняя кнопка паузы»

Возьмите пульт от телевизора и используйте его как «кнопку паузы». Положите его в центр комнаты. Пусть каждый по очереди нажмет на него и назовет одно занятие, связанное с электронными устройствами, которое он готов поставить на паузу в субботу.

Затем определите, чем можно наполнить время, свободное от гаджетов: прогулка, библейская история, рисование, настольная игра или семейный разговор. Спросите друг друга: «Что Бог поможет нам заметить, когда гаджеты умолкнут?» Помолитесь вместе и поблагодарите Бога за покой и мир, которые Он дарит сегодня.



Дополнительное
изучение для
родителей

УКОРЕНЕННЫЕ В СУББОТНЕМ ПОКОЕ

Главный принцип дня: свобода субботнего покоя. **Обетование этого дня наполнено миром и свободой:** суббота напоминает, что мы Божьи дети, а не рабы.

Это размышление для родителей поможет увидеть в субботе еженедельный Божий дар свободы. В шумном мире VUCA субботний покой учит нас помнить свою идентичность, заглушать цифровой шум и снова напоминать семье простую истину о том, что мы Божьи дети, а не машины.



СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД, НЕ ПОДДАВАЯСЬ СТРАХУ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ

Обетование для вашего дома звучит так: суббота может научить вашу семью жить достойно звания Божьих детей, а не как люди, которым постоянно нужно доказывать свою значимость. В мире, который снова и снова повторяет: «Делай больше, показывай больше, отвечай быстрее, будь всегда на связи», суббота говорит: «Остановись. Отдохни. Ты принадлежишь Богу».

Для родителей это больше, чем просто пауза. Это возможность обновить дух семейного единства и идентичности. Экраны телефонов, расписание, учеба, сообщения и обязанности могут незаметно приучить семью чувствовать свою ценность только тогда, когда что-то сделано, опубликовано, одобрено или достигнуто. Суббота разрывает этот порочный круг, напоминая, что наша ценность не измеряется результатами, вниманием людей или похвалой.

После Египта Израилю нужно было научиться жить по-настоящему свободно от власти других людей. Свобода заключалась не только в том, чтобы выйти из рабства, но и в том, чтобы перестать жить в зависимости от других, занимая свое законное место в этом мире. Бог сказал: «Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20:8), потому что покой показывает нам, кто мы есть.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «УЧУ ЛИ Я СВОЮ СЕМЬЮ ЖИТЬ КАК СВОБОДНЫЕ БОЖЬИ ДЕТИ ИЛИ КАК ЛЮДИ, КОТОРЫМ ПОСТОЯННО НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ?»



ОТКРОЙТЕ ИСТИНУ О БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ ГЛУБЖЕ ВО ВРЕМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Прочитайте Исх. 20:8–11. Подчеркните слово «помни». Бог дал субботу, чтобы Его народ не забыл самих себя, — они свободные дети, а не рабы, которым нужно снова и снова делать кирпичи, чтобы доказать свою ценность.

Родители тоже могут забывать об этом. Гаджеты могут шептать: «Создавай больше. Публикуй больше. Отвечай быстрее. Продолжай доказывать, что ты важен». И незаметно отдых превращается в очередное листание ленты, новые видео, новые реакции, а в итоге сердце остается занятым, перегруженным всеми этими «кирпичами» вместо того, чтобы освободиться и отдохнуть.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ПОМНИТЬ, ЧТО Я БОЖЬЕ ДИТЯ? ПОМОГАЕТ ЛИ СУББОТА НАШЕМУ ДОМУ ОТДЫХАТЬ ИЛИ МЫ ВСЕ РАВНО ОСТАЕМСЯ ВНУТРЕННЕ ВОЗБУЖДЕННЫМИ, ПОГРУЖЕННЫМИ В ТРЕВОГИ?» СУББОТА УЧИТ НАС ПЕРЕСТАТЬ ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ПРОИЗВОДИТЬ И ПРОСТО ПОБЫТЬ С БОГОМ..



КОМПАС, КОТОРЫЙ НЕ СБИВАЕТСЯ СРЕДИ БУРЬ

Образовательные принципы Эллен Уайт помогают нам увидеть в субботе нечто большее, чем религиозное правило, которое нужно соблюдать. Суббота — это еженедельный учитель, помогающий сердцу помнить, Кто такой Бог, кто мы перед Ним и какой дом мы строим. Эллен Уайт писала: «Суббота и семья были учреждены в Едеме, и в Божьем замысле они неразрывно связаны... В Свой день Он предоставляет семье возможность общаться с Ним, с природой и друг с другом» (Воспитание. С. 250).

После шести дней работы, ответов на сообщения, составления расписаний, решения проблем и постоянных попыток все успеть суббота мягко подсказывает: остановись и вспомни, что твоя ценность не измеряется тем, сколько ты успел закончить дел. Ценность твоего ребенка не измеряется оценками, выполненными обязанностями, талантами, публикациями или похвалой. Вы Божьи дети еще до того, как достигните чего-то значимого.

Вот почему соблюдение субботы — это не только день в календаре, но и образ жизни. Соблюдение субботы включает поклонение, отдых, семейную близость, радостное служение, время на природе, совместную трапезу, неторопливый разговор и отказ от шума, который заставляет разум все время бежать. Суббота создает безопасное пространство, где телефон не ведет семью за собой, уведомления не прерывают проявления любви, а гаджеты не определяют настроение в доме.

Для Израиля суббота была уроком свободы. Они больше не были рабами в Египте. Сегодня суббота может учить нас такой же свободе: мы не рабы алгоритма, постоянной доступности или необходимости производить все больше. Здоровые границы — это не стены, которые запирают нас, а двери, открывающие

путь к миру.

СУББОТА НАПОМИНАЕТ СЕМЬЕ О ТОМ, ЧТО БОЖЬЯ ЛЮБОВЬ ВСЕГДА РЯДОМ, А ПОСЛУШАНИЕ ПРИНОСИТ ПОКОЙ — НЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТ ЖИЗНИ, А ВОЗВРАЩЕНИЕ К БОГУ, СЕМЬЕ И К ТОМУ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО.



УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОКИДАЕТ СРЕДИ НЕОДНОЗНАЧНОСТИ

Перед началом субботы попробуйте выполнить задание, которое называется «План субботней перезагрузки». Родители совместно решают, что их семья поставит на паузу на 24 часа социальные сети, короткие видео, видеоигры, а устройства будут использоваться только для действительно необходимой связи. Мягко объясните детям, что это не наказание, а упражнение в свободе.

Затем заранее подготовьте то, что приносит невинную радость, нечто, чем можно будет заполнить тишину: прогулку на природе, чтение, глубокий разговор, настольную игру, творчество или семейное поклонение. Не бойтесь, если сначала появится беспокойство. Разум может поначалу просить шума, к которому привык, но суббота научит сердце дышать, слушать и снова доверять.

В КОНЦЕ СПРОСИТЕ ДРУГ ДРУГА: «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В НАШИХ МЫСЛЯХ И ЧТО МЫ ЗАМЕТИЛИ, КОГДА ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ ПОГАСЛИ?»



УКОРЕНЕННЫЕ В СУББОТНЕМ ПОКОЕ

Суббота учит нас перестать гнаться за шумом и довериться Богу. В мире VUCA субботний покой напоминает нам, что мы не рабы экранов, но возлюбленные Божьи дети.

Что такое мир VUCA?

Хотя мир нестабилен, мы смело идем вперед.

Хотя он кажется неопределенным, мы открываем глубокую истину.

Хотя путь бывает сложным, наш компас остается верным.

Хотя многое выглядит неоднозначным, мы живем, укоренившись в уверенности

Доверяйте Богу как своему якорю: «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2 Тим. 1:7).



Adventist[®]
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301-680-6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org



@Adventist.Family



/AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2957-5



9 780828 029575