

مشارکت هفتگی نوجوانان

موضوع: موج سواری بر امواج احساسات

درس اول : امواج احساسات

• خوش آمدگویی : ۳ دقیقه

با نوجوانان ، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی بعنوان نو ایمان یا مهمان برای اولین بار در این جمع حضور داشت، خوشامد مخصوص در نظر گرفته شود. بطور مثال شخص جدید را به نام در جمع معرفی کنید و از نوجوانان نیز بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند. بطور مثال: امین هستم و بسیار خوب گیتار میزنم.

• گپ و گفتگوی خودمونی : ۱۰ دقیقه

در این مرحله می توان اینطور سوال کرد که در هفته گذشته چه چیزی در زندگی شما اتفاق افتاد که مطرح کردنش در جمع باعث برکت میشود. اگر شهادت یا برکتی دارید با ما در میان بگذارید.

• مقدمه ای بر مجموعه دروس احساسات

احساسات همواره از ابتدا تا انتهای زندگی با ما هستند. همه ما با احساساتمان زندگی میکنیم.

به ما گفته شده است که چقدر مهم است که کودک از همان ابتدای زندگی حس محبت و مراقبت را دریافت کند. نوزادان حس ناامنی را درک میکنند؛ به همین دلیل بسیار مهم است که والدین به کودکان احساس امنیت بدهند.

کودکان نوپا؛ گاهی اوقات احساس ترس میکنند و یا وقتی کاری را که نمی توانند انجام دهند خشمگین می شوند.

برای مثال؛ کودکان در تقسیم کردن اسباب بازیهایشان احساس خوشایندی ندارد! و هرچه بزرگتر میشوند بیشتر اضطراب و نگرانی را در مورد اتاق های تاریک؛ سگها؛ و یا حتی دور بودن طولانی از پدر و مادرشان، احساس کنند.

نوجوانان هم دارای احساسات زیادی هستند. احساسات متفاوتی که با آن روبه رو میشوند؛ احساساتی مانند: ترس، ناراحتی، خشم، شادی، آرامش، اضطراب و نگرانی و عاشق شدن.

همچنین افراد مسن نیز دارای برخی از احساسات مانند ناامیدی، افسردگی، حسادت به آنچه دیگران دارند و آنها ندارند میباشند و یا ممکن است نسبت به داشته هایشان و یا نحوه ی زندگیشان احساس رضایت داشته باشند.

میخواهیم به طور خاص یاد بگیریم که چگونه ما بر عواطفمان حکمرانی کنیم نه عواطف بر ما.

برای تسلط بر احساساتمان باید آنها را به حضور خداوند ببریم و او به ما در دیدن؛ درک کردن؛ و باور داشتن امور از دیدگاه خودش در موقعیت های مختلف زندگی کمک خواهد کرد.

ما میخواهیم در چند هفته آینده به بعضی از احساسات خاص نگاهی بندازیم و یاد بگیریم که چطور با احساساتمان بطور صحیح زندگی کنیم.

• از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدی بر تعلیم): ۵-۱۰ دقیقه

۱- در این روزها بیشتر با چه نوع احساساتی رو به رو هستید؟

(برای مثال: ترس، اضطراب، حسادت، دلسوزی، خشم، افسردگی و ناراحتی، استرس، شادی و خوشحالی، آرامش، ناامیدی، شرم و غیره....)

۲- آیا این احساسات، بعضی اوقات حس خجالت زدگی یا شرمندگی در شما ایجاد می کنند؟ این احساسات شما را به کجاها میبرند؟ آیا میتوانید توضیح دهید؟

۳- معمولا چگونه با احساساتتان کنار می آید؟

• تعلیم: ۱۵-۲۰ دقیقه

مقدمه ای بر موضوع

به احساسات، بر چسب بد و خوب نزنیم.

تفسیر مردم نسبت به وقایع متفاوت است؛ واکنش احساسی ما هم نسبت به موقعیت ها یکسان نیست.

آلبرت الیس چندین مثال برای درک بیشتر مطلب بیان کرده است:

۱: اتفاقات در جریان: اتفاقهایی که در محیط اطراف شما روی میدهد.

۲: باورها: باور یا اعتقادی که شما نسبت به وقایع یا شرایط دارید.

۳: نتیجه: شما یک واکنش احساسی نسبت به باورتان دارید.

بنابراین، دو شخص میتوانند در یک موقعیت یکسان قرار بگیرند اما واکنش آنها به آن شرایط کاملا متفاوت باشد و این بستگی به نوع تفکر یا باور آنها دارد.

شخص اول:

- شما به جلسه ای میروید و رهبر نوجوانان یا شبان کلیسا به شما سلام نمیکند

- شما فکر میکنید که رهبر نوجوانان یا شبانتان عمدا جواب سلام شما را نداده است به این دلیل که او از شما خوشش نمیاید

- این باعث عصبانیت، آسیب و یا حتی حس دلسوزی به خودتان میشود چون شما باور دارید که عمدا به شما سلام نکرده اند.

شخص دوم:

- شما به جلسه ای میروید و رهبر نوجوانان یا شبان کلیسا به شما سلام نمیکنند.
- شما فکر میکنید که شبان یا رهبر نوجوانانتان سرش شلوغ بوده است و شما متوجه میشوید که به همین دلیل به شما سلام نکرده است.
- این باعث میشود که شما به آنها بیشتر از خودتان فکر کنید؛ این شاید باعث شود که برای آنها دعا کنید و یا اینکه از آنها بپرسید که چطور میتوانید به آنها کمک کنید.

به یک مثال دیگر می پردازیم:

شخص اول:

- سگ بزرگی به طرف شما میدود.
- فکر میکنید که سگ میخواهد با شما بازی کند.
- احساس امنیت میکنید و برای خوش آمدگویی به سگی که بطرف شما می آید آماده میشوید.

شخص دوم:

- سگ بزرگی به طرف شما میدود.
- فکر میکنید که سگ میخواهد به شما حمله کند.
- احساس ترس و وحشت و ناامنی میکنید.

بنابراین، به دلیل اینکه باورها و طرز تفکر ما با یکدیگر متفاوت است پس در موقعیت های مشابه، واکنش احساسی مشابهی نخواهیم داشت. اراده خداوند این است که از زاویه دید او به شرایط نگاه کنیم و درک درستی از حقیقت داشته باشیم، هم زمانی که انسانها ما را نا امید می کنند و هم زمانی که خودمان مرتکب اشتباه می شویم!

رومیان باب ۱۲ آیه ۲ می گوید:

”همشکل این عصرمشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید...”

کتاب مقدس چه می گوید؟

متن کتاب مقدس را بخوانید: اول قرنثیان باب ۱۱ آیات ۲۳ تا ۲۶

- ۲۳ زیرا من از خداوند یافتم، آنچه به شما نیز سپردم که عیسی خداوند در شبی که او را تسلیم کردند، نان را گرفت
- ۲۴ و شکر نموده، پاره کرد و گفت، بگیری بخورید این است بدن من که برای شما پاره می شود. این را به یادگاری من بجا آرید.
- ۲۵ و همچنین پیاله را نیز بعد از شام گرفت و گفت، این پیاله عهد جدید است در خون من. هرگاه این را بنوشید، به یادگاری من بکنید.

۲۶ زیرا هرگاه این نان را بخورید و این پیاله را بنوشید، موت خداوند را ظاهر می‌نمایید تا هنگامی که بازآید.

گفتگو:

اگر در شرایط مسیح بودید چه می‌کردید؟ اگر مورد خیانت قرار می‌گرفتید چه کاری انجام میدادید؟
اگر مورد خیانت قرار می‌گرفتید چه احساسی داشتید؟
(خشم؟ ترس؟ ناامیدی؟ احساس طردشدن؟ افسردگی؟ آسیب؟ توهین؟ انتقام؟ شرم؟ گناه؟ ناراحتی؟
تنهایی؟ ترحم نسبت به خود؟ عدم بخشش؟ عدم اعتماد به نفس؟)

آنچه مسیح باور داشت:

- * او هویت خود را می‌شناسد و مجبور نیست خودش را به کسی ثابت کند.
- * او می‌داند که پدرش کیست و به او اعتماد دارد. او محبت پدرش را درک می‌کند.
- * او می‌داند که خداوند است که همیشه رهایی می‌بخشد.
- * او می‌داند که نقشه خداوند کامل است.

گفتگو:

«متن کتاب مقدس را بخوانید: مرقس ۱۴: ۳۲ تا ۴۲»

- واکنش مسیح در این شرایط چه بود؟
- او آن شب مستقیماً برای دعابه باغ جتسیمانی رفت با وجود آنکه می‌دانست یهودا در شرف خیانت به اوست و پطرس او را سه بار انکار خواهد کرد.
- او هرگز به عادلانه بودن یا نبودن این امر فکر نکرد، او به من و شما اندیشید. او به شادی که در طرف دیگر صلیب منتظر او بود فکر میکرد.
- او هم در دعا و هم در عمل خود را تسلیم اراده پدر کرد.

از نوجوانان سؤال کنید که آیا میتوانند به نکته ای درمورد پاسخ عیسی در مواجهه با خیانت اشاره کنند که با دیدگاه آنان متفاوت باشد؟

عنوان پایانی:

شرایط مختلفی در زندگی اتفاق می‌افتد که ما را در فرازو نشیب‌های زیادی قرارمیدهد مانند زمانیکه روی یک ترن هوایی هستید.
اما هر چه بالغ‌تر می‌شویم و بیشتر رشد می‌کنیم، به همان اندازه نباید اجازه دهیم تا شرایط بر نحوه واکنش یا عملکرد ما در زندگی حاکم شود.
داشتن دیدگاه و درک درست نسبت به خدا، داشتن افکار و باورهای صحیح نسبت به هر شرایطی که در آن قرار می‌گیریم می‌تواند به ما کمک کند تا احساساتمان بر ما حاکم نشود، بلکه ما بر احساسات خود حکمرانی کنیم.

- **آیه کلیدی برای حفظ کردن : ۲ دقیقه**

رومیان باب ۱۲ آیه ۲

«همشکل این عصرمشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید...»

- **قدم عملی: ۱۰ دقیقه**

نوجوانان را تشویق کنید تا در مدیریت احساساتشان قدم های عملی بردارند . آنان را در این مسیر کمک و تشویق کنید.

از نوجوانان گروه خود بخواهید تا در این هفته برخی از احساساتشان را که نیاز به مدیریت بیشتری دارند شناسایی کنند. در یک دفترچه این احساسات و واکنش خود را در زمانی که این احساسات به امواج مرتفع و خروشان تبدیل می شوند، یادداشت کنند. از آن ها بخواهید که یادداشتهای خود را تا پایان این مجموعه نگهداری کنند، از این طریق خواهند توانست میزان تغییرات را در پایان ۶ هفته مورد بررسی قرار دهند.

هدف از انجام این کار این است که نوجوانان احساساتشان را بشناسند و باور و واکنش خود را در راستای دیدگاه خداوند و کلام او جهت دهند.

- **تعمقی در تعلیم و جمله ی طلایی: ۱۰ دقیقه**

تاثیر پیغام بر روی زندگی شما چیست؟ هدف از پرسیدن این سوالات این است که پیغام هفته بصورت کاربردی در زندگی آنها تاثیرگذار باشد. مسئول جلسه از نوجوانان بخواهد تا آنچه را در این تعلیم آموختند در قالب یک جمله طلایی بنویسند و با بقیه در میان بگذارند.

- **دعا و پرستش: ۶ دقیقه**

نوجوانان را تشویق کنید تا در راستای پیغام دعا کنند و با خواندن یک سرود پرستشی خداوند را پرستند.

سرود : [تو قدوسی، برمی افرازیم](#)

- **بازی: ۱۰-۱۵ دقیقه**

«بازی قبیله ها»

مرحله اول :همه نوجوانان اسمی برای خودشان انتخاب می کنند، این اسم باید اسم یک شخصیتی باشد که برای بقیه آشناست،(برای مثال: فوتبالیست،بازیگر،شخصیت های کارتونی و یا از خواننده ها باشد)اگر بازی به صورت حضوری است این اسم را بر روی برگه های یک شکل مینویسند و اگر بازی به صورت اینترنتی انجام میشود برای مربی خود در قسمت خصوصی چت ارسال میکنند.

مرحله دوم : مربی یکبار تمام اسامی انتخاب شده را میخواند، همه نوجوانان در این قسمت باید دقت کنند که چه اسمهایی خوانده شده است.
دقت کنید که اسامی فقط یک بار و سریع خوانده شود.

مرحله سوم : هدف این هست که نوجوانان باید

اولا اسامی خوانده شده را به خاطر بسپارند ، سپس حدس بزنند که چه اسمی به کدامیک از آنها تعلق دارد و نوجوانی که اسمش درست حدس زده میشود زیر مجموعه و هم تیمی کسی میشود که هویت او را متوجه شده و اعلام کرده است . فردی که درست حدس می زند، سرگروه و رئیس قبیله میشود.

اگر کسی بتواند اسم رئیس قبیله را درست حدس بزند،
آنگاه او رئیس میشود و همه افرادی که متعلق به رئیس قبلی بودند، حال زیر مجموعه او میشوند.

شروع بازی

یکی از مربیانی که از اسامی اطلاعی ندارد یا یکی از نوجوانان بازی را شروع میکند، یک اسم را انتخاب کرده و حدس میزند که این اسم متعلق به کدام نوجوان است .

اگر حدسش درست بود، آن نوجوان زیر مجموعه او میشود.

ولی اگر حدسش اشتباه باشد، نوبت نوجوانی است که اسمش درست حدس زده نشده و حال او باید یکی از اسم های خوانده شده را بیاد بیاورد و حدس بزند که این اسم متعلق به چه کسی است.

اگر درست متوجه شود ، آن نوجوان خود یک قبیله تشکیل میدهد.

در این بازی ممکن است چند قبیله با زیر مجموعه های مختلف ایجاد شود ولی این بازی آنقدر ادامه پیدا میکند تا هویت همه مشخص شود و فقط یک رئیس قبیله داشته باشیم و بقیه افراد زیر مجموعه او میشوند.

و برنده بازی کسی است که هویتش تا به آخر حفظ شده و تنهائیک رئیس قبیله باقی مانده باشد .
(آنان را به انجام تکلیف ذکر شده و اینکه با آمادگی کامل در جلسه هفته ی آینده حضور پیدا کنند، تشویق کنید.)

در چند هفته آینده با نگاهی متفاوت و با جزئیات بیشتر، به احساساتی که با آنها روبرو هستیم، خواهیم پرداخت. امید ما این است که تمامی این هفته ها مفید واقع شوند تا بیاموزیم چطور در نحوه برخورد با احساسات خود رشد کنیم و بالغ شویم.