

# دوست زنده گی



سازمان ایلام  
کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۲۰۲۳

ایلام



درس سوم

# میوه آرامش

**هدف:**

آرامش، میوه روح در من است.

**رده سنی :**

۴ - ۸ سال

**آیه حفظی :**

فیلمپیان ۴:۷

بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل  
است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ  
نگاه خواهد داشت.



## نیتنا | سخنی با مربی

مربی عزیز در این درسنامه خردسالان با ثمره روح القدس که آرامش است، آشنا شده و می‌آموزند که مخالف احساس آرامش به چه معنا است. مربی در صورتی که خردسالی برای اولین بار به کلیسا آمده، شما می‌توانید قبل از شروع تعلیم، درباره عیسی مسیح با او صحبت کنید.

### 📖 | آمادگی برای ورود به داستان : ۱۵ دقیقه

#### "توپ بازی با موج"

#### وسایل مورد نیاز

یک پارچه بزرگ

توپ بازی یا قایق کاغذی

پارچه بزرگی را روی زمین پهن کنید. بچه‌ها دور این پارچه بایستند و لبه آن را بگیرند. سپس با کمک هم پارچه را از روی زمین بلند کنند و به بالا و پایین حرکت دهند. و در نهایت با یک ریتم هماهنگ آن را تکان دهند.

مربی توپی را روی پارچه می‌گذارد و شروع به صحبت می‌کند:

یک قایق بادبانی کوچک روی دریای بزرگی در حال حرکت است و به آرامی بالا و پایین می‌رود. ناگهان هوا طوفانی می‌شود. امواج بالا و پایین می‌روند. قایق به شکل خطرناکی به تلاطم می‌افتد و روی امواج بالا و پایین می‌رود. حالا طوفان، آرام آرام فروکش می‌کند و دریا آرام می‌شود

### 📖 | ورود به دنیای کتاب مقدس : ۲۰ دقیقه

مطالعه کلام : یوحنا ۱۴:۲۷ رومیان ۱۵:۱۳ را در کلاس بخوانید.

(از خردسالان بخواهید یکی از خاطراتی که برایشان به یاد ماندنی و خوب بوده است را برای شما تعریف کنند.)

بچه‌ها آرامش یک نوع احساس است که در وجود همه ما انسان‌ها وجود دارد و همه ما بعضی وقت‌ها ممکن است که آن را احساس کنیم، مانند احساس‌های دیگر مثل: شادی، ناراحتی، نگرانی، استرس و...

فراموش نکنید آرامش وقتی در ما وجود دارد که عصبانی و یا ناراحت نباشیم مثلاً وقتی که با دوستان دعوا می‌شود و از هم دیگه ناراحت می‌شویم، اما بعد با او آشتی می‌کنیم و او را می‌بخشیم، این احساس خوب را تجربه می‌کنیم.

(مربی عزیز در این قسمت تصاویر بدست آوردن آرامش را به خردسالان نشان دهید.)

آرامش در تمام انسان‌ها وجود دارد ولی همیشگی نیست.

(از خردسالان بخواهید هرکدام راه بدست آوردن آرامش خود را بگویند؟)

مثال: فکر کنید که یک روز به کلاس‌های تابستانی و یا استخر رفته‌اید و کلاس به پایان



می‌رسد شما طبق معمول منتظر پدر یا مادر خود هستید که در ساعت آخر به دنبالتان بیایند ولی کمی نسبت به قبل دیر می‌کنند و شما در آنجا نگران می‌شوید و ممکن است آرامش خود را از دست دهید، ولی با این اعتماد که آنها به دنبال شما می‌آیند می‌توانید آرامش داشته باشید.

اما آرامشی که امروز ما در مورد آن صحبت می‌کنیم از طریق بودن و ماندن روح القدس و اعتماد به او در وجود ما است. این آرامش همیشگی و ماندنی است و ما به وسیله این آرامش می‌توانیم در برابر نگرانی‌ها و مشکلاتی که در زندگی داریم مقابله کنیم.

اما آرامشی که خداوند به ما که فرزندان او هستیم داده، همیشگی است. خداوند در کتاب مقدس گفته است که او ما را می‌بیند و به ما آرامش می‌دهد. پدر آسمانی از همه بیشتر ما را دوست دارد و به فکر شادی و آرامش ماست. او از تمامی احساساتی که داریم با خبر است، حتی در اتفاقات بد و ناراحت کننده، روح القدس همیشه در کنار ماست و به ما آرامش می‌دهد او از ما محافظت می‌کند.

آرامشی که روح القدس به ما داده است بزرگ‌تر از هر نوع احساس ترس، ناراحتی و یا استرس است. فقط کافی است که همیشه با خداوند در ارتباط باشیم و به او اعتماد کنیم. او در تمامی لحظات سخت به ما آرامش می‌دهد.

## نتیجه گیری: ۵ دقیقه

امروزه می‌توانیم با شناخت بیشتر روح القدس و اعتماد به او که همه چیز را تحت کنترل دارد میوه آرامش را در زندگی خود داشته باشیم.

## کارگاه اجرایی: ۱۵ دقیقه

در کلاس هم کار دستی "میوه آرامش (موز)" را انجام دهید. مربی عزیز می‌توانید در کلاس یک موزیک آرام پخش کنید، از خردسالان بخواهید که چشمان خود را ببندند، یک داستان کوتاه با خلاقیت خود برای خردسالان بگویند، و آنها را در یک موقعیت آرام بخش قرار دهید و در آخر از آنها بخواهید از تصور خود یا موقعیتشان در داستان یک نقاشی بکشند.

## آیه حفظی:

بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و  
ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.  
فیلیپیان ۴: ۷

ساده شده برای خردسالان

آرامش خدا که بزرگ‌تر از تمام فکر ما است، از قلب و ذهن ما  
محافظت می‌کند.

