

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:

۹ - ۱۲ سال

آیه حفظی:

فیلیپیان ۴:۷

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



نیت | سخنی با مربی

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

نیت | 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.

نیت | ورود به دنیای کتاب مقدس : ۲۰ دقیقه

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

از نونهالان در مورد موقعیت‌هایی که احساس خوب و امنیت داشتند را پرسید؟

در دو درس قبل در این مورد صحبت کردیم که وقتی به عیسی مسیح ایمان می‌آوریم روح القدس در ما قرار می‌گیرد و وجود روح القدس به ما ثمره و یا میوه می‌دهد، و امروز قرار هست با سومین میوه روح القدس که آرامش است آشنا شویم. آرامش یک نوع احساس است که در درون همه ما انسانها وجود دارد و ما آن را در زندگیمان تجربه می‌کنیم، مانند احساس‌های دیگر مثل: شادی، غم، نگرانی، استرس و...

فراموش نکنید آرامش زمانی در ما وجود دارد که عصبانی، خشمگین و یا ناراحت نباشیم زمانی که استرس و یا اضطراب نداریم؛ مثلاً زمانی که بعد از دعوا و دلخوری با دوستان آشتی می‌کنیم و یکدیگر را می‌بخشیم این احساس خوب را تجربه می‌کنیم، و یا زمانی که در کنار خانواده در امنیت هستیم. همه انسانها برای بدست آوردن آرامش راه‌های متفاوتی دارند، مثل: خوابیدن، نوشتن، پیاده‌روی کردن، موزیک گوش دادن و... انجام فعالیت‌هایی که به آنها علاقه دارند و با انجام آنها حس خوب و آرامش می‌گیرند.

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

این آرامش در تمام انسان‌ها وجود دارد ولی ثابت و همیشگی نیست. (از نونهالان 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.

ما فرزندان خداوند ایمان داریم که روح القدس هیچگاه ما را تنها نمی‌گذارد و در هر شرایطی این احساس امنیت و آرامش را در خود داریم و می‌دانیم که او بزرگ‌تر از هر نوع احساس ترس و ناراحتی و اضطراب است. این آرامش در نتیجه ایمان و اعتماد به خداوندی است که همیشه همراه و دوست ما است.

نتیجه گیری: ۵ دقیقه

پس زمانی که شناخت ما از خداوند و کمک خواستن ما از روح القدس در تمام مراحل زندگی همیشگی باشد این آرامش در وجود ما عمیق‌تر می‌شود و این اطمینان که خداوند محافظ و کمک دهنده فرزندان خود هست و همه چیز را تحت کنترل دارد، در ما بیشتر می‌شود.

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 نونهالان بخواهید که چشمان خود را ببندند، یک داستان کوتاه با خلاقیت خود برای نونهالان 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:

فیلبیان ۴:۷

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

ساده شده برای نونهالان

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

