

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الثالثة: العلاقات
الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله بأي شيء
القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



الفئة العمرية
حتى ١٢ سنة



Powered by:
together Network
www.togethernetwork.net

مغامرة جديدة
كل يوم

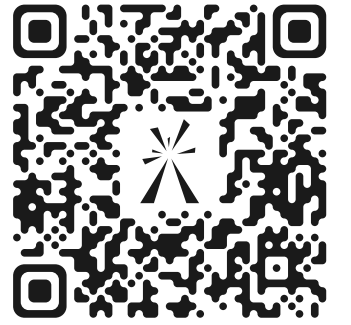


الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله بأي شيء القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٢ : التعبير عن المشاعر

الآية:

فَرَحًا مَعَ الْفَرَحِينَ وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ. (رو ١٢: ١٥)

ماذا يعني التعبير عن المشاعر؟

- أقول إنني زعلان أو خائف
- لا أكتُم كل شيء
- أتكلّم بطريقة هادئة

عندما أكتُم مشاعري

- أتعب من الداخل
- أغضب بسرعة
- أشعر بالوحدة

• عندما أعبر عن مشاعري

- أرتاح
- الناس تفهمني
- أتعامل مع مشاعري صح



قصة كتابية: حنة

حنة كانت حزينة جدًا لأنها لم يكن عندها أطفال. (ا صم ا)
فدخلت تصلي لربنا، وكانت تبكي وتحكي له تعبها.
وربنا سمع صلاتها واهتم بها.



الدرس؟

ربنا لا يرفض دموعنا أو مشاعرنا...
لكنه يهتم بينا ويبسمنا.

أسئلة

- ماذا تفعل عندما تكون حزينًا؟
- هل تعبر عن مشاعرك أم تخفيها؟



التطبيق العملي

عبّر عن مشاعرك بطريقة هادئة وصادقة
أنا أشعر اليوم بـ:

لحظة مع الله

يا رب...
ساعدني أقول اللي
جوايا بدون خوف.

