



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغير

الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة السابعة: لن تضطر للشعور بالوحدة أبدًا القيمة ٤: الفضة الصحية



مدرسين
الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:

together^{Network}

www.togethernetwork.net



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com





الوحدة الثالثة: العلاقات الحقيقة السابعة: لن تضطر للشعور بالوحدة أبدًا القيمة ٤: الفضفضة الصحية



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com



القيمة ٤ : الفففة المحية

الهدف

تعليم المراهق أهمية التعبير الصحي عن المشاعر بدل الكتمان المستمر.

نقطة مهمة

كثير من الشباب يظنون أن:

الكتمان = قوة.

لكن مع الوقت الكتمان قد يتحول إلى:

• ضغط نفسي

• تعب داخلي

• وحدة

• أو انفجار مفاجئ

أكد أن الفففة الصحية تحتاج:

• الشخص المناسب

• الوقت المناسب

• والكلام بصدق

لعبة : الصندوق المقفول

الادوات:

• صندوق صغير عليه قفل أو شريط لاصق.

• أوراق صغيرة وأقلام.

التنفيذ:

١. اذني لكل واحد ورقة، وقولة يكتب بدون اسم حاجة بتضغطه أو مضايقاته (مش لازم تفاصيل).

٢. يطوي الورقة ويحطها في الصندوق.

٣. اقفل الصندوق واسألهم:

”دلوقتي المشاكل دي موجودة ولا اختفت؟“

هيقولوا: ”موجودة.“

٤. **قول:** ”إحنا ساعات بنعمل كده... نقفل على وجعنا جوانا ونفتكر إنه انتهى، لكنه لسه موجود.“

٥. افتح الصندوق واسحب ورقة أو اثنين (بدون ذكر أسماء)، واقرأ نوع المشكلة فقط، مثل:

• ”خلاف في البيت.“

• ”خوف من المستقبل.“

• ”إحساس بالوحدة.“

ثم اسأل:

”لو صاحبك قالك إنه بيمر بده، هترد عليه بإيه؟“

هتلاقيهم تلقائيًا يشجعوا بعض بكلمات حلوة.

الرسالة:

قول ”أول ما المشكلة خرجت للنور، لقينا ناس مستعدة تسمع وتطلي وتشجع. الفضضة الصحية مش بتلغي المشكلة فورًا، لكنها بتخليك ما تشيلهاش لوحدك.“

الخاتمة:

اقرأ الآية: "اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات، وصلوا بعضكم لأجل بعض."
(يعقوب 0: ١٦)

وقول "ربنا ما قالش: شيلوا همومكم لوحدكم... لكنه قال: شاركوها، وصلوا لأجل بعض. بس مهم جدا نختار اللي هنفضض معاة

شرح القصة

داود في المزامير كان صريحًا جدًا مع الله.

تكلم عن:

• خوفه

• حزنه

• ضعفه

• وحتى إحساسه بالوحدة

لكنه كان دائمًا يرجع يثق بالله في النهاية.

ركز على الفكرة:

الله لا يطلب منك أن تتظاهر أنك قوي طوال الوقت.

الرسالة النهائية:

«الإنسان لا يُشفى بالكتمان... بل
بالصدق والدعم والمحبة.»