



JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

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



مدرسين
الفئة العمرية
من ١٣-١٧ سنة

Powered by:

together^{Network}

www.togethernetwork.net



@SparkJourney

www.sparkyouthclub.com





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

الهدف

تعليم المراهق أن المشاعر ليست خطية، وأن التعبير الصحي عنها مهم للنضج النفسي والروحي.

نقطة مهمة

كثير من الشباب يربطون النضج بالكتمان.
لكن كبت المشاعر لفترة طويلة قد يتحول إلى:

- ضغط داخلي
 - انفجار غضب
 - تعب نفسي
 - أو شعور بالعزلة
- أكد أن النضج ليس إنكار المشاعر...
بل التعامل معها بطريقة صحية.

لعبة: الكوابيات الملونة

الأدوات:

- أكواب بلاستيك شفافة.
- مياه.
- ألوان طعام (أو عصير ملون).
- كل لون يمثل شعور:
- أصفر = فرح.

- أزرق = حزن.
- أحمر = غضب.
- أخضر = خوف أو قلق.

الطريقة:

- اختار ٤ متطوعين.
- كل واحد يمسك كوب بلون مختلف.

اقرأ لي مواقف مثل:

- "رستت في امتحان."
- "حد مدحك قدام الناس."
- "صاحبك خان ثقتك."
- "اتخانقت مع أهلك."

بعد كل موقف، اسأل:

"مين شايف إن الشخص ممكن يحس بالشعور ده؟"

لو قالوا: حزن وغضب، خلي صاحبي اللوين يصبوا شوية من المياه الملونة في كوب خامس.

بعد كام موقف هتلاقوا الكوب الأخير بقى فيه ألوان مختلطة.

المفاجأة:

اسأل "الكوب ده لونه بقى إيه؟"

هيقولوا: "مش واضح."

قولي: "وده اللي بيحصل جوانا. أوقات كتير إحنا مش حاسين بحاجة واحدة... ممكن أكون زعلان وخايف وغضبان في نفس الوقت."

ثم اسأل: "طيب لو أنا حتى مش فاهم أنا حاسس بإيه، هعرف أتعامل مع نفسي إزاي؟"

الرسالة:

قول "أول خطوة للصحة النفسية والروحية هي إنني أسمى الشعور اللي جوايا، وبعدها أتكلم عنه مع ربنا أو مع شخص أمين."

ثم اقرئي الآية:

"فرحاً مع الفرحين وبكاءً مع الباكين."

وقول: "ربنا خلق المشاعر، ومش يطلب منك تلغيها... لكنه يعلمك تعبر عنها بطريقة صحيحة."

شرح القصة

إيليا بعد انتصار عظيم دخل في حالة خوف وإرهاق شديد.

وصل لمرحلة طلب الموت.

لكن الله لم يسخر من ضعفه...

بل:

• اهتم به

• أراحه

• واستمع إليه

ركز على فكرة:

الله لا يحتقر مشاعر الإنسان وضعفه.

الرسالة النهائية:

((الله يريدني أن آتي إليه
كما أنا... لا كما أتظاهر.))