



راهنمای برگزاری جلسات کلیسای بانوان

سری اول

# مدیریت احساسات و هیجانات



## شناخت احساسات و هیجانات

### • خوش آمدگویی : ۲۰ دقیقه

با گرمی و لبخند بانوان عزیز را بپذیرید و اگر افراد تازه واردی در جمع داشتید به طور خاص این عزیزان را به گروه معرفی کنید و با استقبال گرم از همه بانوان فضایی امن و صمیمی برای شروع مشارکت ایجاد کنید. به طور مثال: بانوان میتوانند یک یه یک خود را معرفی کنند و همچنین می توانند با یک بازی فضای گرمتری در گروه ایجاد نمایند (بازی طوری باشد که همه افراد بتوانند در آن شرکت کنند).

پیشنهاد بازی :

بازی اموجی

برای انجام این بازی از قبل روی کاغذ چند اموجی بکشید یا چاپ کنید:

اموجی خنده

اموجی گریه

اموجی عصبانیت

(عکسهای اموجی برای چاپ کردن در آخر این درس می باشند)

با نشان دادن هر کدام از اموجی ها از بانوان عزیز بخواهید که با صورت خود حالت آن اموجی را در کمترین زمان نشان دهند و از سرعت پایین شروع کرده و به مرور سرعت نشان دادن اموجی ها را بیشتر کنید.

### • شهادت و برکت : ۱۰ دقیقه

می توانید از عزیزان بپرسید اگر شهادت و یا برکتی دارند در میان بگذارند.

(به دلیل اینکه جلسه اول می باشد و شاید افراد جدید در گروه باشند به شما پیشنهاد میکنیم ۲ شهادت را از قبل شنیده و هماهنگ کرده باشید)

### • بازکردن موضوع درس : ۷ دقیقه

موضوع درس این هفته ما مدیریت احساسات و هیجانات است و شما میتواید از زندگی شخصی خودتان چند مثال بزنید. (هم تجربیات مثبت هم تجربیات منفی) تا افراد احساس راحتی داشته باشند و مسائل خود را در میان بگذارند. حتما دقت کنید که محیطی امن ایجاد شود و در طول جلسه اشخاص یکدیگر را مورد قضاوت و تمسخر قرار ندهند .

برای مثال : من به عنوان یک انسان احساسات خیلی زیادی دارم مخصوصا این روزها احساساتم خیلی بالا و پایین می شوند . هفته پیش عصبانیتم را نتوانستم کنترل کنم و سر بچه ام داد زدم ، از خودم شرمند شده بودم. همچنین احساسات خوبی هم داشتم مثل شفقت، وقتی همسایه ام مریض بود با درست کردن غذا و کمک در کارهای خانه اش او را محبت کردم.

در ادامه این سوالات را از بانوان بپرسید و از آنها بخواهید که پاسخهایشان را در دفترچه شان یادداشت کنند .

۱. شما این روزها بیشتر با چه نوع احساساتی روبرو هستید؟  
برای مثال: ترس، ناراحتی، غم، آرامش، شادی، استرس.....
  ۲. آیا این احساسات در شما حس خجالت ایجاد می‌کنند یا رضایت؟
  ۳. به نظر شما آیا این احساسات قابل کنترل هستند؟
- بعد از پرسیدن این ۳ سوال عزیزان را دعوت کنید که با دقت ویدئوی تعلیم را تماشا کنند و نکات مهم را در دفترچه شان یادداشت کنند .

### • پخش ویدئو تعلیم

- راههای دسترسی به ویدئو :
- یوتیوب ایلام / مدیریت احساسات و هیجانات
- تلگرام دنیای زن / مدیریت احساسات

### • کار گروهی : ۱۵ دقیقه

- بعد از تماشای ویدئو بر حسب تعداد نفرات ، گروههای کوچک تشکیل دهید و فعالیت زیر را انجام دهید :
- در گروههای کوچک رفته و آیات زیر را مطالعه کنید، در هر کدام از آنها احساسات بیان شده را بیابید.
- یوحنا ۲: ۱۵ (جواب : خشم مثبت)
- متی ۸: ۲۳-۲۷ (جواب : آرامش و ترس)
- یوحنا ۲: ۱-۱۲ (جواب : شادی)
- یوحنا ۱۱: ۳۵ (جواب: ناراحتی)
- مزمور ۴۲: ۳ (جواب : غم و ناراحتی)
- امثال ۱۶: ۳۲ (جواب : خشم)
- وقتی از گروهها برگشتید، جوابهای درست را باهم چک کنید.

### • جمع بندی ۱۵ دقیقه

- همانطور که در امثال ۱۶: ۳۲ خواندیم کلام خدا ما را تشویق می‌کند تا احساساتمان را کنترل کنیم. هر چند این کار آسان نیست اما با یاری خداوند و تصمیم ما می‌توانیم بر این امر پیروز شویم.
- اگر کسی درخواست دعایی دارد در میان بگذارد (۲ دقیقه) برای هم به صورت دو به دو در این راستا دعا کنید.
- خداوند کنترل احساساتمان را به دست بگیرد .
  - حس محکومیت از ما برداشته شود .

### • سرود پرستشی برای انتهای جلسه :

- [در هر فصل زندگی](#)
- [بشکن این پوسته سخن من](#)

