

Θυμός και προσωπικά Δικαιώματα

Συγκράτηση του θυμού, υποτάσσοντας τις προσδοκίες στον Θεό



Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς

Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

του David Batty

Εγχειρίδιο Δασκάλου

Έκδοση 5



Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Εγχειρίδιο Δασκάλου

5η έκδοση του David Batty

Σημείωση: Τα εδάφια της Βίβλου όπου αυτά αναφέρονται, είναι από τη νεοελληνική μετάφραση της Παλαιάς και Καινής Διαθήκης, από τα πρωτότυπα κείμενα, της Ελληνικής Βιβλικής Εταιρίας. Περιστασιακά αναφέρονται και εδάφια από τη Μετάφραση του Αρχιμανδρ. Νεόφυτου Βάμβα, καθώς και από το Αρχαίο Ελληνικό Κείμενο (Καινή Διαθήκη).

Copyright © 2016, Teen Challenge USA.

Αυτό το Μάθημα εκδόθηκε αρχικά στην αγγλική γλώσσα με τίτλο: *Anger and Personal Rights*, 5th edition.

Τα Εγχειρίδια Δασκάλου και όλο το διδακτικό υλικό των μαθητών που σχετίζονται με τη Σειρά Μαθημάτων *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* είναι υλικό δεσμευμένο με πνευματικά δικαιώματα (copyright). Ειδικές συμφωνίες έχουν γίνει προκειμένου για τη μετάφραση του υλικού αυτού στην ελληνική γλώσσα. Το υλικό μπορεί να αναπαραχθεί και να διανεμηθεί για χρήση από το Teen Challenge σε παρόμοια προγράμματα, τοπικές εκκλησίες, σχολεία, και άλλους οργανισμούς και ιδιώτες. Το υλικό αυτό μπορεί επίσης να ληφθεί από την ιστοσελίδα: www.iTeenChallenge.org Δεν επιτρέπεται να πωληθεί, μόνον να διατεθεί δωρεάν. Όσοι επιθυμούν να το δημοσιεύσουν και να το πουλήσουν, πρέπει να κατέχουν γραπτή άδεια από το «Global Teen Challenge».

Αυτό το μάθημα είναι μέρος της σειράς *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*, μαθήματα φτιαγμένα να χρησιμοποιηθούν σε εκκλησίες, σχολεία, Διακονίες φυλακής, Προγράμματα διακονίας Πρόκληση στα Νιάτα, καθώς και σε παρόμοιες διακονίες για καινούργιους πιστούς. Σ' αυτή τη σειρά Μελέτης είναι διαθέσιμα: Εγχειρίδιο Δασκάλου, Εγχειρίδιο Μαθητών, Οδηγός Μελέτης, Διαγώνισμα Αξιολόγησης, και Βεβαίωση ολοκλήρωσης των μαθημάτων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτές τις σειρές μαθημάτων, επικοινωνήστε με:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Το να μάθεις πώς να εκφράζεις τα συναισθήματα σου μ' έναν υγιή, Βιβλικό τρόπο είναι μια πρόκληση για τον νέο στην πίστη Χριστιανό. Ιδιαίτερα, το συναίσθημα του θυμού συχνά δημιουργεί προβλήματα στους Χριστιανούς, καθώς προσπαθούν να τηρήσουν τις διδαχές του Ιησού με πρακτικό τρόπο. Αυτή η σειρά είναι φτιαγμένη για να δώσει στους συμμετέχοντες μια ευκαιρία να δουν πώς ο θυμός επηρεάζει τον τρόπο που ζούνε ώστε να ανακαλύψουν νέους τρόπους δημιουργικού χειρισμού αυτού του ισχυρού συναισθήματος.

1

Κεφάλαιο 1. Πώς έχω χρησιμοποιήσει τον θυμό μέσα στη ζωή μου;

Εξετάζουμε τι είναι αυτό που σε κάνει να θυμώνεις και πώς εκφράζεις τον θυμό σου. Προσπαθούμε να ανακαλύψουμε τι είναι αυτό που δίνει στον θυμό τόση δύναμη μέσα στη ζωή σου.

2

Κεφάλαιο 2. Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;

Σ' αυτό το μέρος της σειράς εξετάζουμε πώς τα προσωπικά σου δικαιώματα επηρεάζουν τον θυμό σου. Περιγράφουμε πώς μπορείς να δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό και τι συμβαίνει αφού δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό.

3

Κεφάλαιο 3. Τι λέει ο Θεός περί θυμού;

Απαντάμε αυτήν την ερώτηση: Είναι ο θυμός αμαρτία; Μελετούμε κάποιους ανθρώπους της Βίβλου και βλέπουμε πώς αυτοί χειρίστηκαν τον θυμό στην ζωή τους. Επίσης βλέπουμε τι κάνει τον Θεό να θυμώνει.

4

Κεφάλαιο 4. Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τον θυμό μου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό;

Ο σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι ν' ανακαλύψει πρακτικούς τρόπους χειρισμού του θυμού σου. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη νέων τρόπων αντιμετώπισης σε καταστάσεις που σε κάνουν να θυμώνεις. Επίσης βλέπουμε πώς οι θετικές εσωτερικές ιδιότητες και τα βασιζόμενα στην Βίβλο όρια μπορούν να σε βοηθήσουν να χρησιμοποιήσεις τον θυμό σου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

Τι συμπεριλαμβάνει το Εγχειρίδιο Δασκάλου

Το Εγχειρίδιο Δασκάλου αποτελείται από τέσσερις τομείς. Κάθε τομέας σηματοδοτείται από μια κίτρινη σελίδα τίτλου:

1. Σχέδια Μαθήματος για Δασκάλους
2. Εγχειρίδιο Μαθητών
3. Οδηγός Μελέτης
4. Διαγώνισμα & Πιστοποιητικό Μαθήματος

Υπάρχει εξήγηση για τη χρήση κάθε τομέα αμέσως μετά από αυτήν την εισαγωγή στην επόμενη σελίδα.

Εισαγωγή

Αυτή η σειρά μαθημάτων, είναι μία από τις σειρές που σχεδιάστηκαν για την εκπαίδευση νέων στην πίστη Χριστιανών. Πιστεύουμε ότι σήμερα υπάρχει μεγάλη ανάγκη να βοηθήσουμε τους νέους στην πίστη Χριστιανούς να συνδέσουν τη διδασκαλία του Χριστού στη δική τους ζωή με πρακτικό τρόπο. Οι σειρές αυτές μαθημάτων μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν στη διακονία σαν εργαλείο στη νεολαία των εκκλησιών, αλλά και σε ενήλικες που επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα τη Βίβλο και τον Χριστιανισμό.

Ο κύριος σκοπός των μαθημάτων αυτών αλλά και όλου του προγράμματος **Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς**, είναι να εισάγουν τους νέους στην πίστη Χριστιανούς σε σημαντικά πρακτικά θέματα της καθημερινής ζωής, σύμφωνα με τη διδασκαλία της Βίβλου. Δεν προσπαθούμε να εξαντλήσουμε τα θέματα αυτά, αλλά μάλλον να τα παρουσιάσουμε.

Η επιτροπή του «Teen Challenge USA» θα συνεχίσει την αναθεώρηση των μαθημάτων αυτών. Καλωσορίζουμε κάθε κριτική ή οποιαδήποτε καινούργια ιδέα, σχετικά με τη βελτίωση αυτού του υλικού.

Πώς να χρησιμοποιήσεις το εγχειρίδιο αυτό

1. Σχέδια Μαθήματος για Δασκάλους

Οι πρώτες σελίδες στο τμήμα αυτό δίνουν μια γενική επισκόπηση όλων των μαθημάτων.

Η επόμενη σελίδα είναι ένα αντίγραφο από τη *Λίστα Εργασιών Τάξης*. Αυτό δείχνει το πότε πρέπει να ολοκληρωθεί το κάθε Εργασία στον *Οδηγό Μελέτης*, και το πότε θα δοθεί κάθε Μικρό Τεστ και το κάθε Διαγώνισμα τεστ. Κατάλληλη πληροφόρηση πρέπει να δοθεί σε κάθε μαθητή σχετικά με αυτή τη διαδικασία στην έναρξη κάθε σειράς μαθημάτων. Ο *Οδηγός Μελέτης* περιλαμβάνει ήδη ένα κενό αντίγραφο της φόρμας αυτής, στην εσωτερική πλευρά του οπισθόφυλλου.

Θα ακολουθήσουν τα *Σχέδια Μαθήματος* για κάθε ένα από τα μαθήματα. Όλα τα σχέδια/θέματα για το μάθημα, έχουν μία *Βασική Βιβλική Αλήθεια* και ένα *Εδάφιο Κλειδί*. Αυτά δίνονται στην αρχή των μαθημάτων. Επίσης βοηθούν στο να διατηρηθεί στο στόχο του μαθήματος η συζήτηση μέσα στην τάξη.

Κάτω από τη *Βασική Βιβλική Αλήθεια* και το *Εδάφιο Κλειδί*, υπάρχουν διάφορα σχόλια σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας του μαθήματος. Σε πολλές περιπτώσεις, γίνονται αναφορές στο *Εγχειρίδιο Μαθητή* ή στα θέματα του *Οδηγού Μελέτης*.

Το κάθε μάθημα ολοκληρώνεται με μια δραστηριότητα «προσωπικής εφαρμογής». Αυτό είναι πολύ ουσιώδες και σημαντικό! Οι νέοι στην πίστη Χριστιανοί έχουν ανάγκη ξεκάθαρης καθοδήγησης προκειμένου να αρχίσουν οι ίδιοι να εφαρμόζουν πρακτικά τη διδασκαλία της Βίβλου στη δική τους ζωή. Βεβαιώσου πως επιτρέπεις στους μαθητές σου να έχουν άφθονο χρόνο, βοηθώντας τους έτσι να αρχίσουν τη διαδικασία της προσωπικής εφαρμογής.

Στο τέλος του κάθε σχεδίου μαθήματος, υπάρχει μία *Λίστα ανάθεσης εργασιών* για τους μαθητές.

Οι περισσότερες από αυτές τις σειρές μαθημάτων, σχεδιάστηκαν αρχικά για πέντε μαθήματα σε κάθε τάξη, με διάρκεια 1 ώρας το κάθε μάθημα. Το τελευταίο μάθημα είναι για το τεστ αξιολόγησης. Και οι 14 σειρές μαθημάτων ολοκληρώνονται μέσα σε μια περίοδο 3-4 μηνών, εάν γίνονται πέντε μαθήματα (πέντε ημέρες) την εβδομάδα. Εάν γίνεται μόνο ένα μάθημα μία φορά την εβδομάδα (μία ημέρα την εβδομάδα), μία σειρά μαθημάτων ολοκληρώνεται σε ένα μήνα – όλες οι 14 σειρές, περίπου σε έναν χρόνο. Πολλά από αυτά τα μαθήματα είναι δυνατό να επεκταθούν σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ανάλογα με την ανάγκη.

2. Εγχειρίδιο Μαθητών

Το *Εγχειρίδιο Μαθητή* εξυπηρετεί δύο σκοπούς. Μπορείς να βάλεις τους μαθητές να διαβάσουν τις κατάλληλες σελίδες σαν προετοιμασία για το μάθημα που θα ακολουθήσει. Ή να τους βάλεις να το διαβάσουν αφού έχεις ήδη διδάξει το μάθημα, σαν ανασκόπηση και ενίσχυση των όσων διδάχθηκαν μέσα στην τάξη.

Συστήνουμε να προτρέψεις τους μαθητές σου να κρατούν σημειώσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος, παρότι τους παρέχεις το *Εγχειρίδιο Μαθητή*. Οι προσωπικές τους σημειώσεις και η συζήτηση που γίνεται μέσα στην τάξη θα βοηθήσουν στη διευκρίνιση των θεμάτων που αναφέρονται στο *Εγχειρίδιο Μαθητή*.

3. Οδηγός Μελέτης

Τα εργασίες μέσα στον *Οδηγό Μελέτης* έχουν σχεδιαστεί ώστε να δίνουν στον μαθητή εργασία εκτός τάξης, μετά από κάθε μάθημα. Κάποια από αυτά βοηθούν στην προετοιμασία για το επόμενο μάθημα και τη συζήτηση που θα γίνει μέσα στην τάξη.

Πολλά από τα εργασίες έχουν σχεδιαστεί ώστε, να βοηθούν τον μαθητή να ρίξει μια προσεκτικότερη ματιά και να προχωρήσει λίγο βαθύτερα, σε κάποια από τα θέματα που συζητούνται μέσα στην τάξη. Ο κύριος σκοπός αυτών των εργασιών, είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να ανακαλύψουν μόνοι τους τρόπους εφαρμογής της βιβλικής αλήθειας, στη δική τους καθημερινότητα.

4. Διαγώνισμα

Τα τεστ έχουν σχεδιαστεί να παρέχουν μία απλή αξιολόγηση στην πρόοδο που έκανε ο κάθε μαθητής, σχετικά με την κατανόηση της *βιβλικής αλήθειας*, που καλύπτει αυτή η σειρά μαθημάτων. Το *Λυσάρι Απαντήσεων για το τεστ*, βρίσκεται αμέσως μετά την τελευταία σελίδα του αντιγράφου δείγματος, μέσα σ' αυτό το *Εγχειρίδιο Δασκάλου*.

5. Πιστοποιητικό Μαθήματος

Η *Βεβαίωση για τη Σειρά Μαθημάτων* έχει σκοπό να προσφέρει αναγνώριση σε όσους ολοκληρώνουν όλη την απαιτούμενη εργασία γι' αυτά τα μαθήματα και περνούν στο διαγώνισμα. Στο *Εγχειρίδιο* περιλαμβάνεται ένα δείγμα της *Βεβαίωσης* αυτής.

Υπάρχει επίσης *Βεβαίωση Επιτυχίας*, για όσους ολοκληρώσουν και τις 14 σειρές μαθημάτων της σειράς **Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς**. Δείγμα περιλαμβάνεται στο βιβλίο *«Εισάγοντας τους Δασκάλους στην Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς»*.

Η προέλευση των μαθημάτων αυτών

Ο Σολομών είπε ότι δεν υπάρχει τίποτα καινούργιο κάτω από τον ήλιο. Το ίδιο θα μπορούσε να ειπωθεί και για τα μαθήματα αυτά. Πολλές από τις ιδέες δεν είναι καινούργιες. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε του Ινστιτούτο in Basic Life Principles, για την επιρροή που είχαν στη ζωή όσων έφτιαξαν το διδακτικό αυτό υλικό. Πολλά από αυτά τα μαθήματα φέρουν την ξεκάθαρη επιρροή της διακονίας *Institute in Basic Life Principles*.

Θέλω επίσης να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους δασκάλους και τους μαθητές που χρησιμοποίησαν το διδακτικό αυτό υλικό τα τελευταία χρόνια. Οι δικές τους ιδέες έπαιξαν ένα μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση των μαθημάτων. Είμαι επίσης ευγνώμων στον Don Wilkerson που μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ στο Teen Challenge στο Μπρούκλιν της Νέας Υόρκης το διάστημα 1971-1975. Ήταν αυτό το χρονικό διάστημα που ξεκίνησε η διαμόρφωση της *Σειράς Μαθημάτων για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*.

Η πέμπτη έκδοση της *Σειράς Μαθημάτων για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* ***Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς***, διαμορφώθηκε με τη βοήθεια της Επιτροπής «Teen Challenge USA Curriculum Committee». Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους βοήθησαν στη διαδικασία αναθεώρησης του υλικού.

Η πολιτική σχετικά με την αναπαραγωγή αυτού του υλικού.

Τα *Εγχειρίδια Δασκάλου* και όλο το διδακτικό υλικό των μαθητών που σχετίζονται με τη Σειρά Μαθημάτων ***Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς***, είναι υλικό δεσμευμένο με πνευματικά δικαιώματα (copyright). Ειδικές συμφωνίες έχουν γίνει προκειμένου για τη μετάφραση του υλικού αυτού στην **ελληνική** γλώσσα. Το υλικό μπορεί να αναπαραχθεί και να διανεμηθεί για χρήση από το Teen Challenge σε παρόμοια προγράμματα, τοπικές εκκλησίες, σχολεία, και άλλους οργανισμούς και ιδιώτες. Το υλικό αυτό μπορεί επίσης να ληφθεί από την ιστοσελίδα: www.iTeenChallenge.org. Δεν επιτρέπεται να πωληθεί, μόνον να διατεθεί δωρεάν. Όσοι επιθυμούν να το δημοσιεύσουν και να το πουλήσουν, πρέπει να κατέχουν γραπτή άδεια από το «Global Teen Challenge».

Dave Batty

Προτεινόμενη Σειρά Διδασκαλίας

Αυτή η Σειρά Μαθημάτων είναι μία από τις 14 σειρές που περιλαμβάνονται στη **Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς**. Και οι 14 σειρές αναγράφονται εδώ σε μία λίστα, με προτεινόμενη σειρά διδασκαλίας. Η λίστα αυτή με τη σειρά διδασκαλίας διαμορφώθηκε για συνεχόμενη διδασκαλία και των 14 σειρών. Είναι πιο κατανοητό εάν κάποιος το φανταστεί σαν ένα τροχό με 14 ακτίνες. Οι σειρές αυτές δεν χτίζονται η κάθε μία επάνω στην προηγούμενη. Η κάθε μία σειρά μαθημάτων είναι αυτόνομη και ολοκληρωμένη από μόνη της. Με αυτό τον τρόπο, ένας μαθητής μπορεί να λάβει μέρος ((να συμμετάσχει) στα μαθήματα, οποιαδήποτε χρονική στιγμή- ακόμα και αφού αυτά έχουν ξεκινήσει- και να προσαρμοστεί εύκολα.

1. Πώς μπορώ να γνωρίζω εάν είμαι Χριστιανός;
2. Μια γρήγορη ματιά στη Βίβλο
3. Συμπεριφορές
4. Πειρασμός
5. Επιτυχημένη Χριστιανική Ζωή (περιλαμβάνει τη διακονία του Αγίου Πνεύματος)
6. Προσωπική Ανάπτυξη μέσα από την Αποτυχία
7. Χριστιανικές Πρακτικές (Σχέσεις Τοπικής Εκκλησίας)
8. Υπακοή στον Θεό
9. Υπακοή σε Ανθρώπους
10. Θυμός και Προσωπικά δικαιώματα
11. Πώς να μελετάμε τη Βίβλο
12. Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου
13. Προσωπικές Σχέσεις με Άλλους
14. Πνευματική Δύναμη και το Υπερφυσικό

Δες το βιβλίο: «Εισάγοντας τους δασκάλους στην Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς», για περισσότερη πληροφόρηση σχετικά με τη διδασκαλία των μαθημάτων αυτών.

Σχέδια Μαθήματος για Δασκάλους

Έλεγξε την πρώτη σελίδα του «Πώς να Χρησιμοποιήσεις το Εγχειρίδιο Δασκάλου» για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση αυτών των σχεδίων μαθημάτων.

Ανασκόπηση του μαθήματος

1. Αυτή η μελέτη έχει την δυνατότητα να είναι ένα αντιφατικό, αλλά πολύ ενδιαφέρον θέμα για τους μαθητές σου. Υπάρχουν 9 διαγράμματα μαθημάτων και ένα δέκατο για το τεστ.
2. Ο *Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα* έχει χαρακτηριστεί από προηγούμενους μαθητές σαν μια από τις πιο σημαντικές, από όλες τις 14 σειρές μαθημάτων που περιλαμβάνονται στη σειρά *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*. Προσέγγισε αυτή τη σειρά μαθημάτων με την προσμονή ότι θα είναι κάτι που θα φέρει μεγάλη αλλαγή σε πολλούς από τους μαθητές σου.
3. Μία ή δύο μέρες πριν την έναρξη αυτής της τάξης σύστησε αυτή την σειρά μαθημάτων στους μαθητές και δώσε τους τις πρώτες τους εργασίες. Η πρώτη εργασία στον **Οδηγό Μελέτης** πρέπει να ολοκληρωθεί πριν τη έναρξη του πρώτου μαθήματος της τάξης. Μοίρασε τον **Εγχειρίδιο Μαθητών** και ζήτα τους να διαβάσουν το κεφάλαιο 1 το οποίο θα συζητηθεί στο πρώτο μάθημα της τάξης.
4. Στην επόμενη σελίδα αυτού του εγχειριδίου δασκάλου, έχεις ένα αντίγραφο από την **Λίστα Εργασιών Τάξης** που δίνει τις ημερομηνίες πότε πρέπει να ολοκληρωθεί η κάθε εργασία. Ζήτησέ τους να συμπληρώσουν τις σωστές ημερομηνίες χρησιμοποιώντας τις κενές σελίδες του αντιγράφου από την **Λίστα Εργασιών Τάξης** στο πίσω μέρος του **Οδηγού Μελέτης** τους.
5. Οι εργασίες 3 & 4 στον Οδηγό Μελέτης χρειάζονται μια ιδιαίτερη διευκρίνιση. Αυτό εξαιτίας του περιεχομένου αυτών των 2 εργασιών. Τους καλεί να κάνουν μια προσωπική δέσμευση των προσωπικών τους δικαιωμάτων στον Θεό. Αυτό δεν είναι κάτι που πρέπει να απαιτήσουμε από τους μαθητές να κάνουν όσο επίσης δεν μπορούμε να τους αναθέσουμε και μια εργασία που τους ζητάει να γίνουν Χριστιανοί. Παίρνοντας την απόφαση προσωπικά να εφαρμόσουν αυτές τις διδαχές στη ζωή τους, δεν είναι απόφαση του δασκάλου, αλλά του μαθητή προσωπικά.

Οι Εργασίες 3 & 4 συνεχίζουν στο Μάθημα 2. Η Εργασία 3 μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα στην τάξη και η Εργασία 4 είναι μια προαιρετική Εργασία. Στα Σχέδια Μαθήματος για τον Δάσκαλο δίνονται επιπρόσθετες εισηγήσεις για αυτές τις εργασίες.
6. Αναφέροντας τα θέματα της σειράς θα ήταν καλό να θέσεις ένα περιοριστικό όριο στις συζητήσεις σας. Θα ασχοληθείτε μόνο με πραγματικές καταστάσεις και όχι υποθετικές. Σ' αυτή τη σειρά υπάρχουν πολλές «**Τι κι αν....;**» ερωτήσεις που μπορεί να κάνουν οι μαθητές. Αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να σε οδηγήσουν σε ένα μονοπάτι γεμάτο με συλλογισμούς. Περίορισε τις συζητήσεις σε αληθινές υποθέσεις και θα δεις ότι είναι πιο εύκολο να μείνεις στο στόχο του κάθε μαθήματος.
7. Κάποιοι απ' τους μαθητές μπορεί να αντιμετωπίζουν άλλες καταστάσεις οι οποίες τους έχουν προκαλέσει να έχουν μεγάλο πρόβλημα θυμού, κάποιος μπορεί να έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά, κάποιος να έχει βαθιές πληγές από κάποιον που τον έχει προδώσει, ή άλλα σοβαρά προβλήματα. Είναι σημαντικό να τους βοηθήσεις να δουν ότι αυτή η σειρά μαθημάτων δεν θα δώσει αυτόματες λύσεις σ' όλες αυτές τις τραγωδίες του παρελθόντος. Μπορεί να χρειαστεί να ασχοληθείς με κάποιους απ' αυτούς περισσότερο σε προσωπικό επίπεδο, ή να χρειαστούν την βοήθεια κάποιου συμβούλου, πέραν του μαθήματος.
8. Κάποιοι απ' τους μαθητές θα χρειαστούν περαιτέρω βοήθεια στο να μάθουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης σε καταστάσεις όπου φυσιολογικά αντιδρούν με θυμό. Πιθανόν θα μπορούσαν να το κάνουν αυτό κατά τη διάρκεια της σειράς μαθημάτων *Προσωπικές Μελέτες για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*.

Λίστα Εργασιών Τάξης

Τίτλος Μαθήματος: Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Μικρά Τεστ	Εδάφια για Απομνημόνευση	Ημερομηνία
1.	<u>Εφεσίους 4:26-27</u>	<u>Μέρα 3</u>
2.	<u>Ιακώβου 1:19-20</u>	<u>Μέρα 4</u>
3.	<u>Παροιμίες 15:1</u>	<u>Μέρα 7</u>

Εργασίες Ημερομηνία Παράδοσης

1. Μέρα 1 Προσδιορίζοντας τον θυμό μου
2. Μέρα 2 Τα Προσωπικά μου Δικαιώματα
3. Μέρα 3 Η Δέσμευση μου ως προς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα
4. Προαιρετικό (Συνέχιση Του μαθήματος 2)
Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα
5. Μέρα 4 Ο θυμός μέσα στη Βίβλο
6. Μέρα 4 Ο Ιησούς και ο θυμός Του
7. Μέρα 5 Θυμωμένοι άνθρωποι στη Βίβλο
8. Μέρα 6 ή 7 Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης
9. Μέρα 8 ή 9 Αναπτύσσοντας θετικές εσωτερικές ιδιότητες
10. Μέρα 9 Οι προσωπικές μου ευθύνες

Διαγώνισμα Μέρα 10

Μάθημα 1

Πώς έχω χειριστεί τον θυμό μου μέσα στη ζωή μου;

1

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Πρέπει να ρίξω μια πιο προσεκτική ματιά στο πώς ο θυμός έχει επηρεάσει τη ζωή μου.

2. Εδάφιο – Κλειδί: Εφεσίους 4:26-27

Όταν οργίζεστε, μη φτάνετε ως την αμαρτία· η δύση του ήλιου ας μη σας βρίσκει ακόμα οργισμένους. ²⁷Μη δίνετε με τη συμπεριφορά σας χώρο να δρα ο διάβολος.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή, το πρώτο κεφάλαιο συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Στον Οδηγό Μελέτης η Εργασία 1, *Προσδιορίζοντας τον θυμό μου*, θα χρησιμοποιηθεί σ' αυτό το μάθημα.

4. Προετοιμασία του δασκάλου γι' αυτό το μάθημα

Καθώς προετοιμάζεσαι να διδάξεις αυτό το μάθημα, υπάρχουν τρία βασικά θέματα τα οποία, πρόσεχε, χρειάζεται να τα καλύψεις.

1. Τους διάφορους τρόπους που οι άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους.
2. Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) και προσπαθεί να ελέγχει τη ζωή σου (#10 στη σελίδα 16 αυτού του σχεδίου μαθήματος.)
3. Πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου (#12 στη σελίδες 16-17 αυτού του σχεδίου μαθήματος)

Αυτά τα δύο τελευταία σημεία πρέπει να είναι τα δύο μεγαλύτερα, και να είναι μέρος της ανασκόπησης της κάθε τάξης. Πιθανόν θα ήταν καλό να κάνεις μια αφίσα με αυτές τις δύο δηλώσεις και να τις κρεμάσεις στον τοίχο της τάξης σου για το υπόλοιπο χρονικό διάστημα του μαθήματος.

5. Προετοιμασία του μαθήματος (3-5 λεπτά)

A. Μια ιστορία για τον θυμό

Άρχισε το σημερινό μάθημα με μια ιστορία περί θυμού. Συμμερίσου ένα παράδειγμα από τη δική σου ζωή, ή την ιστορία κάποιου παλιού μαθητή, ή μια από την οικογενειακή σου ζωή.

Θα μπορούσες επίσης να συμμεριστείς ένα παράδειγμα από τις τελευταίες ειδήσεις που απεικονίζει τον θυμό και όλες τις καταστρεπτικές του συνέπειες. Χρησιμοποίησε αυτήν την ιστορία σαν έναν τρόπο για να δείξεις στους μαθητές την Βασική Βιβλική Αλήθεια για το σήμερα.

1

B. Βίντεο από το «Incredible hulk» (μια τηλεοπτική σειρά και επίσης κινηματογραφική ταινία)

Πιθανόν θα ήθελες να δείξεις ένα μικρό βίντεο κλίπ από το “Incredible Hulk” το οποίο δείχνει τι συμβαίνει σ’ έναν άνθρωπο όταν θυμώνει. Μπορεί να μην είναι και η πιο πνευματική απεικόνιση, αλλά απεικονίζει το σημείο ότι ο θυμός συχνά μας αλλάζει και γινόμαστε διαφορετικοί άνθρωποι όταν του επιτρέπουμε να έχει αυτός τον έλεγχο στη ζωή μας.

6. Παρουσίασε αυτό το μάθημα του θυμού (2-3 λεπτά)

Καθώς αρχίζεις αυτή την πρώτη σχολική τάξη, ενθάρρυνε τους μαθητές σου, λέγοντάς τους ότι αυτό το μάθημα μπορεί να γίνει η καμπή μιας μεγάλης αλλαγής στη ζωή τους. Πες τους ότι περίπου το 50% των μαθητών στο παρελθόν, προσδιόρισαν αυτό το μάθημα μέσα απ’ τα 14 μαθήματα από τις *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* σαν αυτό που επηρέασε τη ζωή τους σε πολύ μεγάλο βαθμό από ότι όλα τα άλλα.

Αυτό θα είναι ένα πολύ δύσκολο μάθημα για κάποιους απ’ τους μαθητές. Αν ακούσουν προσεκτικά τον Θεό κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος θα κερδίσουν μια βαθιά γνώση στο πώς να υπερνικούν την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή τους.

Σ’ αυτήν την πρώτη σχολική τάξη θα κοιτάζουμε το πώς χειριστήκαμε τον θυμό μέσα στη ζωή μας κατά το παρελθόν.

7. Κάλυψε το Σημείο Α: Με τι μοιάζει ο θυμός μέσα στη ζωή μου; (10-15 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 4-8

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή αναφέρει 9 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους και θα μπορούσαν να ήταν κι’ άλλοι. Αντί να αρχίσεις με τη λίστα στο Εγχειρίδιο Μαθητή, χρησιμοποίησε την ακόλουθη εργασία για να αρχίσετε αυτό το μέρος του μαθήματος.

Ζήτησε από τους μαθητές να προσδιορίσουν διάφορους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν τον θυμό τους και γράψε τις απαντήσεις τους στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτιού. Μπορείς να ζητήσεις από ένα από τους μαθητές να τα γράψει στον πίνακα ή στο χαρτί.

Είναι πολύ σημαντικό να τους δώσεις κάποιες εικόνες ή επεξηγήσεις από το κάθε ένα απ’ αυτά τα σημεία. Ζήτησε απ’ τους μαθητές να δώσουν και αυτοί μια εικόνα απ’ αυτά. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να ζητήσεις από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα από τον Οδηγό Μελέτης, από την Εργασία 1, «Προσδιορίζοντας τον θυμό μου». Στο μέρος Ένα αυτής της εργασίας τους ζητείται να γράψουν δύο διαφορετικές καταστάσεις όπου θύμωσαν.

Ένα πράγμα που θα ήθελες πιθανόν να κάνεις είναι να συζητήσετε τις συνέπειες όταν χρησιμοποιείς αυτές τις διάφορες ανταποκρίσεις. Στρέψε τους προς το Εδάφιο κλειδί για σήμερα και πώς για πολλούς από μας, ο θυμός μας έχει γίνει μέσον για τον διάβολο να μας παρασύρει σ’ ένα δρόμο αμαρτίας με τις θυμωμένες ανταποκρίσεις μας.

Καθώς προχωράτε μ' αυτήν τη λίστα των διαφόρων τρόπων που εκφράζουν οι άνθρωποι τον θυμό τους προκάλεσε τους μαθητές σου να προσδιορίσουν ποιες μεθόδους χρησιμοποιούν αυτοί πιο συχνά.

8. Χρησιμοποίησε την Εργασία 1 από τον Οδηγό Μελέτης, «Προσδιορίζοντας τον θυμό μου» (4-6 λεπτά)

Το Μέρος 2 από την Εργασία 1 έχει μια λίστα 9 διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι άνθρωποι ανταποκρίνονται με θυμό. Οι μαθητές ήδη πρέπει να την έχουν συμπληρώσει. Αν δεν την έχουν ήδη κάνει αφιερώστε μερικά λεπτά να τη συμπληρώσουν, δίνοντας τους μόνο 90 δευτερόλεπτα.

Ζήτησε απ' τους μαθητές σου να συμμαρτυρούν κάποιες δικές τους παρατηρήσεις απ' αυτό το μέρος της Εργασίας 1. Ένας άλλος τρόπος να το κάνεις αυτό είναι να γράφεις όλες αυτές τις 9 μεθόδους σε μια αφίσα και μετά ζήτησε από τον κάθε ένα ξεχωριστά να σου δώσει τον αριθμό που αντιστοιχεί στη λίστα με τη μέθοδο στην οποία έδωσε τη μεγαλύτερη αξία.

Αν έχουν βαθμολογήσει πάνω από δύο μεθόδους με την ίδια βαθμολογία, τότε ζήτησέ τους να σου δώσουν και τις υπόλοιπες μεθόδους στις οποίες έδωσαν την ίδια βαθμολογία.

Βάλε ένα σημάδι πάνω στην αφίσα που έχει αυτές τις 9 μεθόδους για τις απαντήσεις του κάθε μαθητή. Αφού όλοι έχουν συμμαρτυρήσει τις απαντήσεις τους, επισήμανε την ποικιλία των αποκρίσεων που εκφράζονται μέσα απ' αυτές τις 9 μεθόδους.

9. Κάλυψε το Σημείο B: Τι δίνει στον θυμό τόση δύναμη μέσα στη ζωή μου; (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή, σελίδες 8-10

Ο θυμός είναι ένα πολύ ισχυρό συναίσθημα, τόσο ισχυρό που μπορεί να πάρει τον έλεγχο της αντιμετώπισης ενός ατόμου μέσα σε μια κατάσταση.

Συζητήστε για το κάθε ένα απ' τα τρία πράγματα που είναι στη λίστα στο Εγχειρίδιο Μαθητή που πυροδοτούν τον θυμό.

Φόβος

Πόνος

Σύγχυση

Καθώς συζητάτε το κάθε ένα απ' αυτά δώσε παραδείγματα από τη δική σου ζωή, ή ζήτησε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα με αληθινές ιστορίες πάνω σ' αυτό το θέμα.

Το πρώτο απ' αυτά – ο φόβος – μπορεί να είναι το πιο δύσκολο απ' όλα να το καταλάβουν. Οι άνθρωποι συνήθως ανταποκρίνονται με θυμό όταν αισθάνονται φόβο. Ζήτησε απ' τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα που ταιριάζουν μ' αυτά τα τρία θέματα που πυροδοτούν τον θυμό.

1

- 10. Κάλυψε το Σημείο B-4: Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) στη ζωή σου;**
(3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή, σελίδες 9-10

Αυτή η σκέψη ότι ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) στη ζωή τους είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος αυτής της σειράς μαθημάτων. Όταν είμαστε θυμωμένοι, συνήθως λέμε πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνουμε ή κάνουμε πράγματα που μας δημιουργούν φασαρίες. Σ' αυτή τη φάση μην προσπαθήσεις ν' αρχίσεις κάποια συζήτηση για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος με τον οποίο μπορεί να διορθωθεί το πρόβλημα. Το μόνο που θέλουμε είναι να τους κάνουμε να δουν τον θυμό τους σαν εκφοβιστής (bully) στη ζωή τους.

Στο τέλος αυτής της σειράς θα ασχοληθούμε ξανά μ' αυτή τη σκέψη καθώς θα αναφέρουμε τα βήματα που μπορούν να κάνουν για να διαπραγματευτούν το πρόβλημα του θυμού τους.

- 11. Εισαγωγή στο Σημείο Γ: Πώς ο θυμός κατέληξε να έχει τέτοια θέση μέσα στη ζωή μου; και επίσης κάλυψε το σημείο Γ-1: Έχεις μάθει πως να χρησιμοποιείς τον θυμό σου** (2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 10

Είναι σημαντικό να βοηθήσεις τους μαθητές σου να καταλάβουν το πώς έφτασαν να εκφράζουν τον θυμό τους όπως τον εκφράζουν σήμερα. Επισήμανε, ότι έμαθαν να θυμώνουν, ότι έχουν μάθει τις μεθόδους που χρησιμοποιούν για να εκφράσουν τον θυμό τους. Οτιδήποτε έχουν μάθει, μπορούν να το «ξεμάθουν». Μπορούν να μάθουν νέες μεθόδους για να ανταποκρίνονται στον θυμό τους.

- 12. Κάλυψε το Σημείο Γ-2: Πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη για τον θυμό σου**
(3-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 10-11

Ένα από τα βασικά θέματα που θέλουμε να τονίσουμε σ' αυτό το μέρος είναι ότι πρέπει ο καθένας από μας να αναλάβει προσωπικά την ευθύνη για το συναίσθημα του θυμού του. Το βρίσκουμε πολύ εύκολο να λέμε και να το πιστεύουμε «Μ' έκανες να θυμώσω». Αλλά η πραγματικότητα είναι ότι ο καθένας μας επιλέγει να ανταποκριθεί με θυμό. Αυτό είναι το δικό μου συναίσθημα, δεν μπορώ να κατηγορώ εσένα ότι με «κάνεις» να θυμώνω. Τώρα μπορεί να έχεις κάνει κάποια πολύ άσχημα και βλαβερά πράγματα, τα οποία με κάνουν με ευκολία να ανταποκρίνομαι με θυμό, αλλά παραμένει δική μου επιλογή το να θυμώσω.

Εδώ θα ήταν επίσης καλό να μιλήσουμε για το τι πραγματικά σημαίνει όταν λέμε, «Με κάνεις και θυμώνω». Αυτό που στα αλήθεια λέω είναι, «Εσύ μ' ελέγχεις. Εσύ είσαι ο Κύριος μου». Αν κάποιος άλλος μπορεί να σε εκνευρίσει και να ανταποκρίνεσαι με θυμό, τότε οι άλλοι ελέγχουν τη ζωή σου. Αυτό θέλεις; Θέλεις κάποιος άλλος να ελέγχει τη ζωή σου;

Ο μόνος λόγος που αυτοί έχουν τον έλεγχο της ζωής σου είναι γιατί εσύ τους έδωσες αυτόν τον έλεγχο. Όταν επιτρέπεις σε κάποιο άτομο να σε κάνει να θυμώσεις αυτό που πραγματικά κάνεις είναι να του δίνεις τον έλεγχο των συναισθημάτων σου. Αντί να επιλέγεις εσύ το πότε και το πώς θα ανταποκριθείς με τα συναισθήματά σου, τους έχεις δώσει αυτή την δύναμη. Αυτό είναι που θέλεις να κάνεις με τη ζωή σου; Θέλεις αυτό το άτομο που σε κάνει να θυμώνεις τόσο πολύ να είναι ο κυρίαρχος της ζωής σου; Για να το πούμε ωμά, θέλεις να γίνεις σκλάβος του;

Το βασικό θέμα που πρέπει να καλυφθεί εδώ είναι ότι πρέπει να αναλάβουν ο καθένας την δική του ευθύνη για τις ανταποκρίσεις τους που είναι γεμάτες με θυμό. Μπορεί να θελήσεις να κρεμάσεις μια αφίσα στον τοίχο που θα λέει, «Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου». Αυτό είναι ένα απ' τα πιο σημαντικά σημεία που μπορούν να μάθουν στο σημερινό μάθημα.

13. Κάλυψε το Σημείο Γ-3: Ο θυμός μπορεί να γίνει εθιστικός
(2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 11

Καθώς συζητάτε αυτό το σημείο, ζήτησε από τα μέλη της τάξης σου να συζητήσουν προσωπικές τους εμπειρίες ή να δώσουν άλλα παραδείγματα που απεικονίζουν την εθιστική δύναμη του θυμού. Κάποιοι θα μιλήσουν για τον θυμό και θα πουν πως είναι τόσο πολύ εκτός ελέγχου που δεν μπορούν να το σταματήσουν.

Η πραγματικότητα είναι ότι ο θυμός μας μπορεί να μας φέρει σε σημείο όπου φαίνεται ότι αυτός μας ελέγχει, αντί εμείς να ελέγχουμε τον θυμό μας.

14. Προσωπική Εφαρμογή (5-8 λεπτά)

- A. Καθώς προχωράτε προς το μέρος αυτό του μαθήματος της προσωπικής εφαρμογής, πιθανόν θα ήθελες να τους πάρεις πίσω στη Βασική Βιβλική Αλήθεια, «Πρέπει να ρίξω μια πιο προσεκτική ματιά στο πώς ο θυμός έχει επηρεάσει τη ζωή μου». Μπορούν να δουν τη ζημιά που ο θυμός έχει επιφέρει στη ζωή τους και στις σχέσεις τους με τους άλλους;

Μια επιλογή είναι να τους ζητήσεις να γράψουν πώς ο θυμός έχει γίνει μια καταστρεπτική δύναμη στη ζωή τους. Τι ζημιά έχει επιφέρει ο θυμός στη ζωή τους ή στη ζωή αγαπημένων τους προσώπων; Στη συνέχεια μπορείς να κλείσεις με μια προσευχή ζητώντας τη βοήθεια του Θεού να για να αρχίσουμε να αλλάζουμε τον τρόπο που χειριζόμαστε τον θυμό μας.

- B. Ζήτησε από τους μαθητές σου να προβληματιστούν σχετικά με την ερώτηση από τη σελίδα 10 στο Εγχειρίδιο Μαθητή – **Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) στη ζωή σου;** Ζήτησε τους να προβληματιστούν σχετικά με το τι συμβαίνει μέσα τους όταν είναι θυμωμένοι. Ενθάρρυνέ τους να γράψουν τις προσωπικές τους παρατηρήσεις πάνω στο θέμα.
- Γ. Προκάλεσε τους μαθητές σου να κρατήσουν ημερολόγιο αυτή την εβδομάδα με τις διάφορες καταστάσεις όπου είναι θυμωμένοι. Αυτά τα παραδείγματα θα χρησιμοποιούνται και στα επόμενα μαθήματα καθώς θα μαθαίνουμε καινούριους τρόπους να χειριζόμαστε τον θυμό μας. Πες τους να προσπαθήσουν να προσδιορίσουν τι πυροδότησε τον θυμό τους σε κάθε ξεχωριστή περίπτωση.

1**15. Εργασίες**

- A. Αν δεν το έχεις ήδη κάνει, μοίρασε το Εγχειρίδιο Μαθητή γι' αυτή τη σειρά. Ζήτησέ τους να διαβάσουν το κεφάλαιο 2 από το Εγχειρίδιο Μαθητή σαν προετοιμασία του επόμενου μαθήματος. Ενθάρρυνέ τους να κάνουν επισκόπηση του κεφαλαίου 1 για να ξαναθυμηθούν τα θέματα που αναφέρονται εκεί.
- B. Βαθμολόγησε την Εργασία 1 από τον Οδηγό Μελέτης, «Προσδιορίζοντας τον θυμό μου.»
- Γ. Επίσης ενθάρρυνέ τους να κοιτάζουν την Εργασία 2 από τον Οδηγό Μελέτης, «Τα προσωπικά μου δικαιώματα» και ας αρχίσουν να δουλεύουν πάνω σ' αυτό αφού διαβάσουν το κεφάλαιο 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητή. Εξήγησέ τους ότι θα δουλέψετε σ' αυτήν την εργασία την επόμενη φορά.

16. Αξιολόγηση του Μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 2

Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;

2

1. Βασική Βιβλική αλήθεια

Σαν Χριστιανός, πρέπει να δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό.

2. Εδάφιο Κλειδί: Β! Κορινθίους 9:7

Ο καθένας ας δώσει ό, τι του λείει η καρδιά του χωρίς να στενοχωριέται ή να εξαναγκάζεται, γιατί «ο Θεός αγαπάει αυτόν που δίνει με ευχαρίστηση».

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή, το κεφάλαιο 2 συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Στο σημερινό μάθημα θα χρησιμοποιήσουμε τις ακόλουθες τρεις εργασίες από τον Οδηγό Μελέτης.

Εργασία 2, «Τα Προσωπικά μου Δικαιώματα»

Εργασία 3, «Η Δέσμευση μου ως προς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα»

Εργασία 4, «Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα»

4. Προετοιμασία του δασκάλου γι' αυτό το μάθημα

Αυτό το μάθημα μπορεί να είναι και το πιο ενδιαφέρον απ' όλα σ' αυτή τη σειρά μαθημάτων. Πρέπει να δώσεις πολύ προσοχή στο πως θα χειριστείς το χρόνο αυτού του μαθήματος και να σιγουρευτείς ότι δίνεις αρκετό χρόνο στην βασική προτεραιότητα του «δίνοντας τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό»

Κάλυψε τα σημεία Α & Β στα γρήγορα και μετά ασχολήσου αρκετό χρόνο με το σημείο Γ. «Πώς τα προσωπικά μου δικαιώματα συνδέονται με τον θυμό μου;» Σιγουρέψου ότι θα τελειώσετε με το σημείο Γ, με τα Δευτερεύοντα σημεία 1-3 σ' αυτήν την ώρα του μαθήματος, για να μπορείς να έχεις την Προσωπική Εφαρμογή να εστιαστεί στην απόφαση τους (των μαθητών) να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

Κάνε μια αφίσσα με τον ορισμό «των προσωπικών δικαιωμάτων» που είναι γραμμένα στη σελίδα 16 στο Εγχειρίδιο Μαθητή: «Προσωπικό δικαίωμα είναι ένας κανονισμός που έχω ορίσει για τον εαυτό μου, τον οποίο περιμένω οι άλλοι να υπακούουν.»

2

5. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (2-3 λεπτά)

Διάλεξε ένα απ' τα ακόλουθα για ν' αρχίσεις το σημερινό μάθημα. Μπορείς ν' αρχίσεις τη δραστηριότητα για την προετοιμασία του μαθήματος, αναφέροντας την επικεφαλίδα του σημερινού μαθήματος ή χρησιμοποίησέ την σαν μετάβαση στο επόμενο μέρος του μαθήματος.

- A. Χρησιμοποίησε μια επίκαιρη ιστορία απ' το δελτίο ειδήσεων κάποιας τραγωδίας όπου ο θυμός οδήγησε κάποιον να πληγωθεί ή να σκοτωθεί για να απεικονίσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού.
- B. Ζήτησε έναν από τους μαθητές να δώσουν ένα παράδειγμα για το πώς ο θυμός έφερε καταστροφή στη ζωή τους.
- Γ. Συμμερίσου μια ιστορία από κάποιον προηγούμενο μαθητή ή από τη δική σου ζωή όπου ο θυμός ήταν καταστρεπτικός.

6. Μια σύντομη ανακεφαλαίωση του προηγούμενου μαθήματος (1-3 λεπτά)

Αρχισε με μια σύντομη ανακεφαλαίωση των 3 βασικών σημείων από το κεφάλαιο 1.

- Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι ν' ανταποκριθείς με θυμό.
- Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) που ζητά να ελέγχει τη ζωή μου.
- Πρέπει ν' αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.

Αυτά τα τρία σημεία οδηγούν ακριβώς στο σημερινό θέμα, την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στις ζωές μας.

7. Εισαγωγή στο σημερινό μάθημα (1-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 12

Η επικεφαλίδα του Κεφαλαίου 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συνοψίζει το βασικό θέμα του σημερινού μαθήματος. **Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;** Επισήμανε ότι δεν αναφερόμαστε μόνο στον ανεξέλεγκτο θυμό που προκαλεί ένα άτομο να κάνει φόνο. Η ουσία είναι να εστιάσουν την προσοχή τους στην «καταστρεπτική δύναμη του θυμού» και βοήθησε τον κάθε μαθητή ξεχωριστά να καταλάβει πως φαίνεται αυτό στη δική του ζωή.

Αυτό το μάθημα έχει γραφτεί με την προϋπόθεση ότι οι μαθητές σου θέλουν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο χειρίζονται τον θυμό τους. Σήμερα θα μιλήσουμε για πρακτικά βήματα που μπορούν να κάνουν για να φέρουν μια αλλαγή στη ζωή τους όσον αφορά στο πώς να χειρίζονται τον θυμό τους.

Η πρόκληση μας σήμερα είναι να μάθουμε πώς να σταματάμε την καταστρεπτική του δύναμη στη ζωή μας και να αρχίσουμε να προχωράμε μπροστά όσον αφορά στο πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

8. Εν συντομία κάλυψε το Σημείο Α. Δεν υπάρχουν λύσεις που δίνονται με το «μαγικό ραβδί» (1-2 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 12

Εν συντομία κάλυψε αυτό το σημείο. Αν οι μαθητές σου με ειλικρίνεια απαντήσουν την ερώτηση η οποία είναι η επικεφαλίδα του Κεφαλαίου 2, πρέπει να καταλάβουν ότι αυτό απαιτεί μια διαδικασία και δεν είναι κάτι που γίνεται μονομιάς. Δεν είναι μια μαγική στιγμή όπου ο θυμός τους θα εξαφανιστεί σε μια στιγμή.

Κάνε το σαφές ότι οι μαθητές σου δεν θα πρέπει να ζητήσουν από τον Θεό να πάρει το θυμό τους. Αυτός μας δημιούργησε με αυτό το συναίσθημα. Αυτό το σημείο ότι «δεν υπάρχουν καθόλου μαγικού ραβδιού λύσεις», είναι ουσιαστικά μια αυτοεξέταση ότι αυτό το μάθημα θα είναι δύσκολο να τεθεί σε εφαρμογή στη ζωή τους.

9. Εν συντομία κάλυψε το Σημείο Β. «Αρχισε από το τέλος» (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 13-15

Ο σκοπός του παρόντος σημείου είναι να τους βοηθήσει να δουν την ολοκληρωμένη εικόνα. Θέλουμε να δούνε την αξία του να αφιερώσουν λίγο χρόνο μόνοι τους – εκτός του μαθήματος – να σκεφτούν ποια θέση έχει καταλάβει ο θυμός μέσα στη ζωή τους και τι θέλουν να αλλάξει. Όταν λέμε Αρχίζοντας με το τέλος απλά λέμε ότι τους βοηθάει να έχουν ένα ξεκάθαρο στόχο.

Αυτές οι δύο ερωτήσεις μπορεί να τους βοηθήσει να καθορίσουν τον στόχο τους:

1. Πού θέλεις να είσαι;

2. Πού θέλει ο Θεός να είσαι;

Αυτές οι ερωτήσεις από το Εγχειρίδιο Μαθητή (σελίδες 13-14) είναι μια σύντομη περίληψη για δική τους σκέψη. Επισημάνε ότι για να απαντήσουν την ερώτηση #2 πρέπει να αφιερώσουν χρόνο να μελετήσουν τη Βίβλο, γιατί εκεί θα βρουν το πώς ο Θεός τους θέλει να χειριστούν τον θυμό τους με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

Με την Ερώτηση 3, «Πού είσαι σήμερα;» δεν χρειάζεται τώρα να ασχοληθείτε περαιτέρω μέσα στην τάξη για να την απαντήσουν. Απλά ζήτησέ τους να επιστρέψουν σ' αυτές τις ερωτήσεις καθώς θα μελετούν επισταμένως το μάθημα. Γνωρίζοντας το πού είναι σήμερα, θα τους βοηθήσει να αρχίσουν να κάνουν βήματα προόδου προς τη σωστή κατεύθυνση.

10. Κάλυψε το σημείο Β-4. «Βήμα 1. – Είσαι Χριστιανός;» (2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 14-15

Αυτή είναι μια σημαντική ερώτηση που πρέπει οι μαθητές να πάρουν υπ' όψη τους, εσύ όμως θα μπορούσες εν συντομία να τους την απευθύνεις, έχοντας γνώση των μαθητών σου. Αν γνωρίζεις ότι κάποιοι απ' τους μαθητές δεν έχουν πάρει την απόφαση να ακολουθήσουν το Χριστό, τότε χρειάζεται να εξηγήσεις ότι αυτό που διδάσκεις εδώ για τον θυμό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο γι' αυτούς να το βάλουν σε πράξη μέσα στη ζωή τους.

Αυτό που λέμε εδώ είναι ότι το να έχουν μια προσωπική σχέση με τον Θεό είναι ένα ουσιαστικό βήμα στο να νικήσουν την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή

2

11. Προσοχή προς το δάσκαλο να καλύψει το σημείο Γ πάνω στα προσωπικά δικαιώματα Αρχίζοντας στο Εγχειρίδιο Μαθητή με τη σελίδα 15

Καθώς διδάσκεις το υπόλοιπο μέρος αυτού του μαθήματος σήμερα, πρέπει να σιγουρευτείς ότι κάλυψες όλα τα βασικά θέματα που σχετίζονται με τα προσωπικά δικαιώματα, για να έχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα. Βεβαιώσου ότι δεν βαλτώνεις αφιερώνοντας πολύ χρόνο σ' ένα σημείο και δεν έχεις επαρκή χρόνο να καλύψεις όλα αυτά τα βασικά σημεία – Σημεία Γ1 μέχρι Γ4 στο σημερινό μάθημα.

Ωστόσο, στο επόμενο μάθημα θα κοιτάζουμε πιο προσεκτικά το πως δίνοντας τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό θα επηρεάσει τη ζωή τους και επίσης θα κοιτάζουμε το δεύτερο μισό του Κεφαλαίου 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητή. Στο σημερινό μάθημα ο πρωταρχικός στόχος είναι να σιγουρευτούμε ότι έχουν καταλάβει τι είναι τα προσωπικά δικαιώματα, πώς σχετίζονται με τον θυμό τους και το πώς μπορούν να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

12. Εισαγωγή του Σημείου Γ. «Πώς τα προσωπικά μου δικαιώματα συνδέονται με τον θυμό μου;» (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 15

Αυτό το θέμα των προσωπικών δικαιωμάτων και η συσχέτιση τους με τον θυμό δεν είναι ο συνηθισμένος τρόπος διδασκαλίας για τη διαχείριση του θυμού. Όμως πιστεύω ότι είναι μια δυνατή διδαχή που μπορεί να οδηγήσει στην πρωταρχική αιτία του θυμού.

Η μία παράγραφος που υπάρχει στην εισαγωγή του Σημείου Γ στη σελίδα 15 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συνοψίζει αυτή τη διδαχή. Πιθανόν να θέλεις να αρχίσεις με την εικόνα ενός αγριόχορτου για παράδειγμα το ραδίκι (την πικραλίδα). Ζωγράφισε μια εικόνα του αγριόχορτου πάνω στον πίνακα ή πάνω σ' ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί. Τόνισε ότι το τμήμα του φυτού που βρίσκεται πάνω απ' το χώμα αντιπροσωπεύει τον θυμό μας. Οι ρίζες κάτω από το χώμα αντιπροσωπεύουν αυτό που τρέφει τον θυμό μας. Όπως μπορείς να δεις η κυρίως ρίζα είναι δυνατή και προχωράει βαθιά στο χώμα.

Του αγριόχορτου ραδίκι αν απλά κόψεις τα φύλλα που είναι πάνω απ' το χώμα δεν θα το καταστρέψεις. Απλά θα βγάλει καινούρια φύλλα. Αν θέλεις να το καταστρέψεις πρέπει να το βγάλεις απ' τη ρίζα.

Τα φύλλα πάνω απ' το χώμα αντιπροσωπεύουν τον θυμό μας και η κύρια ρίζα κάτω απ' χώμα αντιπροσωπεύει τα προσωπικά



μας δικαιώματα. Αυτό είναι που τρέφει τον θυμό μας και του δίνει τέτοια δύναμη.

Κάνε μια αναφορά του σημείου «Ο θυμός είναι (εκφοβιστής) bully στη ζωή σου» από το μάθημα 1. Όπως τα αγριόχορτα στριμώνουν τα φυτά του κήπου σου έτσι και ο θυμός θα αναλάβει και θα στριμώνει τους άλλους τρόπους ανταπόκρισης σε καταστάσεις που αντιμετωπίζεις.

Πες στους μαθητές ότι θα ξανά επιστρέψετε σ' αυτή τη εικόνα στη διάρκεια του σημερινού μαθήματος.

13. Κάλυψε το Σημείο Γ-1. «Τι είναι τα προσωπικά δικαιώματα;» και το Σημείο Γ-2.

«Πώς τα προσωπικά δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μου;»

(5-7 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 15-18

Επισήμανε ότι τα «Προσωπικά δικαιώματα» είναι κανονισμοί που εμείς έχουμε θέσει στη ζωή μας και περιμένουμε από τους άλλους να υπακούσουν τους δικούς μας κανονισμούς.

Οι περισσότεροι από εμάς ποτέ δεν έχουμε γράψει αυτούς τους κανονισμούς σ' ένα χαρτί να το δώσουμε στην οικογένεια μας και στους φίλους μας και να τους πούμε, «Πρέπει να υπακούτε σ' αυτούς τους δικούς μου κανονισμούς». Αλλά όταν κάποιος παραβιάζει έναν απ' αυτούς τους κανονισμούς, θυμώνουμε και λέμε, «Δεν έχεις δικαίωμα να μου συμπεριφέρεσαι έτσι». Έτσι εξαιτίας αυτού, ο θυμός μας συχνά εκρήγνυται.

Αυτό που θα ήταν καλό να κάνεις είναι να διαθέσεις λίγο χρόνο για να μπορέσουν οι μαθητές να προσδιορίσουν ποιους προσωπικούς κανονισμούς - «προσωπικά δικαιώματα» περιμένουν από τους άλλους να υπακούσουν. Πες τους ότι ο πιο εύκολος τρόπος να προσδιορίσουν ένα προσωπικό δικαίωμα είναι να ελέγξουν τι είναι αυτό που τους κάνει να θυμώνουν. Αυτό επικαλύπτει το Σημείο Γ-2 «Πώς τα προσωπικά δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μου;» σελίδες 17-18 στο Εγχειρίδιο Μαθητή, οπότε θέσε και τα δύο θέματα μαζί προς συζήτηση.

Τόνισε ότι όσο πιο σφικτά κρατιόμαστε από τους κανονισμούς μας, τόσο μεγαλύτερος είναι ο θυμός μας όταν αυτοί παραβιάζονται. Ζήτησε από κάποιους μαθητές να δώσουν παραδείγματα από τη δική τους ζωή, ή δώσε παραδείγματα απ' τη δική σου ζωή.

Οι μαθητές ας πάνε στην Εργασία 2, «Τα προσωπικά μου δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης καθώς θα ξεκινήσετε αυτή την συζήτηση. Αν δεν έχουν ήδη αρχίσει αυτήν την Εργασία, πρέπει να τους εξηγήσεις πώς να την κάνουν τώρα την ώρα του μαθήματος. Διαβάστε μερικά από τα παραδείγματα των προσωπικών δικαιωμάτων που σας δίνονται στη σελίδες 15-16. Επέλεξε το πρώτο προσωπικό δικαίωμα που οι άνθρωποι σε προσβάλουν ή κάποιο άλλο που θα ήθελαν οι μαθητές.

Σιγουρέψου ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι αυτά τα «προσωπικά δικαιώματα» μπορεί να αφορούν σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής τους. Κάποιοι απ' τους μαθητές μπορεί να θυμώνουν με τον Θεό επειδή Αυτός δεν κάνει αυτό που αυτοί πιστεύουν ότι πρέπει να κάνει. Αυτό που λέμε είναι ότι έχουμε κάποιους κανονισμούς που ο Θεός πρέπει να υπακούσει. Για φανταστείτε! Ο Δημιουργός του Σύμπαντος να υποχρεώνεται να υπακούει στους δικούς μας κανονισμούς.

2

Μπορεί να θυμώνεις με πράγματα όπως θυμώνεις με κάποιο άτομο, με τον υπολογιστή σου, με το αυτοκίνητο σου ή με οποιαδήποτε άλλη ιδιοκτησία σου, αν αυτό δεν κάνει αυτό που θέλεις να κάνει.

Το σημαντικό εδώ είναι να μην μείνεις πολύ σ' αυτό το μέρος του μαθήματος. Σιγουρέψου ότι έχεις επαρκή χρόνο να καλύψεις τα επόμενα δύο σημεία σ' αυτό το σχέδιο μαθήματος για τον Δάσκαλο.

Βοήθησέ τους να αρχίσουν να καταλαβαίνουν το θέμα των προσωπικών δικαιωμάτων και μετά καθώς προχωράτε στο υπόλοιπο μέρος του σημερινού μαθήματος και της υπόλοιπης σειράς αυτών των μαθημάτων, μπορείς να συνεχίσεις να τονίζεις κι' άλλα προσωπικά δικαιώματα και τον τρόπο με τον οποίο τρέφουν τον θυμό τους.

14. Κάλυψε τα γραπτά που είναι στο πλαίσιο στη σελίδα 17, Γιατί πρέπει να παραχωρήσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;
(2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή, σελίδα 17

Εν συντομία κάλυψε τις πληροφορίες μέσα στο πλαίσιο στη σελίδα 17 στο Εγχειρίδιο Μαθητή που μιλάει γιατί πρέπει να παραχωρήσουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό. Μπορείς να εισάγεις αυτό το σημείο λέγοντας ότι το επόμενο σημείο στη συζήτηση μας θα είναι, «Πώς παραχωρώ τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;» Επισήμανε ότι μπορεί κάποιοι από τους μαθητές να μην είναι έτοιμοι να παραχωρήσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό, οπότε ας δούμε εν συντομία το γιατί είναι καλή ιδέα να δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό.

Αν οι μαθητές δεν έχουν πολλές ερωτήσεις εδώ, τότε με συντομία προχώρησε απ' αυτό το σημείο. Αν μερικοί απ' τους μαθητές αντιστέκονται σθεναρά στη όλη ιδέα ότι πρέπει να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα, άφησέ τους να συζητούν τις ανησυχίες τους αλλά μην αφήνεις αυτό το μέρος του μαθήματος να σε παρασύρει και αφιερώσεις πολύ χρόνο πάνω σ' αυτό.

Ενθάρρυνε τους μαθητές να σκεφτούν σοβαρά και προσεκτικά το σημερινό μάθημα, καθώς επίσης υπενθύμισέ τους ότι χρειάζεται να καλύψουμε ολοκληρωτικά το θέμα για να μπορέσουν να δούνε τα πράγματα να μπαίνουν τη θέση τους και να βοηθηθούν.

Μπορείτε επίσης να επιστρέψετε σ' αυτό το θέμα στο επόμενο μάθημα σαν μέρος της επανάληψης.

15. Κάλυψε το Σημείο Γ-3. Πώς παραχωρώ τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;
(10-15 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 18-20

Καθώς καλύπτεις το σημείο Γ-3, βεβαιώσου ότι αυτό κινείται σε θετική κατεύθυνση. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να το κάνεις αυτό είναι να χρησιμοποιήσεις την ίδια τη ζωή σου σαν παράδειγμα και πως εσύ έχεις δώσει τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, και πως αυτό έχει κάνει μια θετική διαφορά στη ζωή σου.

Θα ήταν καλό να γράψεις αυτά τα βήματα της παραχώρησης των προσωπικών τους δικαιωμάτων στον Θεό σε μια μεγάλη αφίσα. Κρέμασέ την μέσα στην τάξη και χρησιμοποίησέ την σαν σημείο αναφοράς μέχρι να τελειώσει αυτή η σειρά.

Δευτερεύον σημείο α – «Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε κάνουν να θυμώνεις, σε εκνευρίζουν, σε εξοργίζουν ή απλώς σου δημιουργούν ανησυχίες». Έχουν ήδη αρχίσει τη διαδικασία του να γράψουν τα πράγματα που τους κάνουν να θυμώνουν στο Οδηγό Μελέτης Εργασία 1. Ωστόσο ενθάρρυνέ τους να συνεχίσουν να γράφουν πράγματα που έρχονται στο νου τους που τους κάνουν να θυμώνουν.

Δευτερεύον σημείο β – «Κάνε μια λίστα με όλα τα προσωπικά σου δικαιώματα» Στον Οδηγό Μελέτης η Εργασία 2, «Τα Προσωπικά μου Δικαιώματα», έχει σχέση μ' αυτό το βήμα. Πες τους να έχουν αυτή την Εργασία ευπρόσιτη και να προσθέτουν περισσότερα προσωπικά δικαιώματα καθώς περνάει ο καιρός και προχωράτε στο μάθημα.

Δευτερεύον σημείο γ – «Προσευχήσου και παραχώρησε τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό». Όταν θα συζητήσετε αυτό το σημείο βεβαιώσου ότι καταλαβαίνουν ότι το κάνεις για να τους εξηγήσεις το πώς μπορούν να το κάνουν οι ίδιοι. Μην προσπαθήσεις να τους κάνεις όλους να προσευχηθούν τώρα στη τάξη και να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

Χρειάζεται να το σκεφτούν σοβαρά και να προσευχηθούν σε προσωπικό επίπεδο. Ενθάρρυνέ τους να χρησιμοποιήσουν την Εργασία 3, «Η δέσμευση μου ως προς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα» από τον Οδηγό Μελέτης σαν έναν τρόπο να πάρουν μια απόφαση στο πώς θα ανταποκριθούν σ' αυτό το κομμάτι του μαθήματος. Μπορούν να το συνεχίσουν και αφού τελειώσει η τάξη.

Η σελίδα 1 στον Οδηγό Μελέτης, από την Εργασία 3 είναι προαιρετική. Μην υποχρεώνεις τους μαθητές να συμπληρώσουν τη σελίδα 1 για να βαθμολογηθούν σ' αυτή την τάξη. Για τους μαθητές που δεν είναι έτοιμοι να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό, ζήτησέ τους να γράψουν μια προσευχή προς τον Θεό και να αναφέρουν τα ερωτήματα και τις ανησυχίες τους που τους εμποδίζουν να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Αυτό μπορεί να γίνει στη σελίδα 2 της Εργασίας 3.

Δευτερεύον σημείο δ – «Πάρε την απόφαση να ευχαριστείς τον Θεό για οτιδήποτε συμβαίνει». Αυτό το μέρος της συζήτησης μας οδηγεί σ' αυτό που θα καλύψουμε στο επόμενο μάθημα. Ενθάρρυνέ τους να εφαρμόσουν αυτό το βήμα – να ευχαριστούν τον Θεό για ότι συμβαίνει, ακόμη και αν μπορεί να το κάνουν αργότερα μέσα στη μέρα, ακόμη κι' αν θύμωσαν και μ' αυτή την κατάσταση. Θα καταλάβουν τα βήματα αυτής της διαδικασίας, μαθαίνοντας έναν νέο τρόπο αντιμετώπισης σε τέτοιες καταστάσεις.

Το σημαντικό θέμα που πρέπει εσύ να προσέξεις είναι να είσαι σίγουρος ότι οι μαθητές έχουν μια ξεκάθαρη εικόνα του τι είναι τα προσωπικά δικαιώματα και πώς αυτά σχετίζονται με τον θυμό τους. Να είσαι έτοιμος να αφιερώσεις λίγο περισσότερο χρόνο πάνω σ' αυτό όσο χρειάζεται για να μπορέσουν οι μαθητές να το καταλάβουν. Καθώς καλύπτετε την υπόλοιπη ύλη ολόκληρης αυτής της σειράς συνεχίστε να γυρνάτε πίσω στα πρακτικά παραδείγματα των προσωπικών δικαιωμάτων και πώς αυτά σχετίζονται με αυτή την καινούρια ύλη για την οποία συζητάτε.

16. Εν συντομία κάνε μια εισαγωγή σ' αυτό που θα καλύψετε στο επόμενο μάθημα (1-3 λεπτά)

2

Καθώς ετοιμάζεσαι να προχωρήσεις στην προσωπική εφαρμογή του σημερινού μαθήματος, επισήμανε ότι θα συνεχίσουμε τη συζήτηση μας πάνω στα προσωπικά δικαιώματα στο επόμενο μάθημα. Ενθάρρυνέ τους να φέρουν όλες τις ερωτήσεις που έχουν πάνω σ' αυτό το θέμα.

Στο επόμενο μάθημα μας θα δούμε τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνει ένα άτομο αφού δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό.

17. Προσωπική Εφαρμογή (5-8 λεπτά)

Εξαιτίας των ειδικών περιστάσεων που σχετίζονται με την προσωπική εφαρμογή για σήμερα πιθανόν θα ήθελες να καλύψεις τις εργασίες του επόμενου μαθήματος, πριν αρχίσεις με το μέρος του μαθήματος της προσωπικής εφαρμογής.

Το να δώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, πράγματι είναι μια προσωπική εφαρμογή που θέλουμε οι μαθητές να εφαρμόσουν στο τέλος του σημερινού μαθήματος. Προκάλεσέ τους να σκεφτούν σοβαρά και προσεκτικά τι θέλουν να κάνουν ως προς το να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Γύρνα πίσω στον τίτλο του Κεφαλαίου 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητή – «Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;» Αν αυτή είναι η ερώτηση για την οποία θέλουν απάντηση, τότε δίνοντας τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό είναι ένα βασικό μέρος της διαδικασίας της αλλαγής.

Ενθάρρυνέ τους να χρησιμοποιήσουν την Εργασία 3 «Η δέσμευση μου ως προς τα προσωπικά μου δικαιώματα» από τον Οδηγό Μελέτης, σαν μέσο έκφρασης αυτής της απόφασης και της συνέχισής της.

Πιθανόν να θέλεις να πας πίσω στην εικόνα του αγριόχορτου πικραλίδας (ραδίκι) και της βαθιάς ρίζας της, τόνισε ότι είναι ανάγκη να ξεραθεί η ρίζα αν θέλουν να υπερνικήσουν το πρόβλημα του θυμού τους – η ρίζα αντιπροσωπεύει τα προσωπικά τους δικαιώματα.

Πιθανόν να θέλεις να αφιερώσουν λίγα λεπτά σε μια σιωπηλή προσευχή στο τέλος του μαθήματος και να πουν στον Θεό αυτό που έχει καλυφθεί στο σημερινό μάθημα. Μια άλλη επιλογή είναι να πάρεις τους μαθητές σ' έναν τόπο λατρείας στο τέλος του μαθήματος και να τους ζητήσεις να αφιερώσουν λίγο χρόνο σε μια ατομική προσευχή προς τον Θεό όσον αφορά αυτό το θέμα.

18. Εργασίες

- A. Εξήγησέ τους ότι η Εργασία 2, «Τα Προσωπικά μου Δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης πρέπει να ολοκληρωθεί μέχρι το τέλος του επόμενου μαθήματος.
- B. Η Εργασία 3, «Η δέσμευση μου ως προς τα προσωπικά μου δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης, συνιστάται να χρησιμοποιηθεί στην Προσωπική Εφαρμογή του σημερινού μαθήματος. Πιθανόν θα θέλεις να τους ζητήσεις να γράψουν ο καθένας την προσευχή στη σελίδα 2 εκείνης της εργασίας. **Ωστόσο, η σελίδα 1 στην Εργασία 3 είναι προαιρετική.** Αυτοί που επιλέγουν να μην δώσουν τα

προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό μπορούν να συμπεριλάβουν μέσα στην προσευχή όλα τα ερωτήματα και τις ανησυχίες που δεν έχουν πάρει απάντηση ακόμη.

- Γ. Η Εργασία 4, «Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης, **είναι προαιρετική**. Αν κάποιοι απ' τους μαθητές έχουν επιλέξει να μην δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό, τότε με όλη την ειλικρίνεια δεν μπορούν να κάνουν αυτή την Εργασία. Ενθάρρυνέ τους να την κάνουν αλλά μην τους το απαιτείς.
- Δ. Πες στους μαθητές να διαβάσουν το Κεφάλαιο 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητή σαν προετοιμασία για το επόμενο μάθημα. Εξήγησέ τους ότι αυτό είναι μια ανακεφαλαίωση των θεμάτων που θα καλυφθούν στο σημερινό μάθημα. Το δεύτερο μισό του κεφαλαίου θα είναι το κύριο μέρος που θα εστιάσουμε την προσοχή μας στο επόμενο μάθημα.

Η ύλη που αναφέρεται στα προσωπικά δικαιώματα στο Κεφάλαιο 2 είναι πολύ κρίσιμη για το τι διδάσκουμε σ' αυτή τη σειρά, γι' αυτό ενθάρρυνέ τους να την διαβάσουν πολύ προσεκτικά, και να φέρουν στο επόμενο μάθημα τυχόν ερωτήματα που μπορεί να έχουν πάνω στο θέμα.

19. Αξιολόγηση του Μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 3

Μια πιο προσεκτική ματιά στο να παραχωρώ τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό

3

1. Βασική Βιβλική αλήθεια

Παραδίδοντας στον Θεό τα προσωπικά μου δικαιώματα είμαι σε θέση να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού.

2. Εδάφιο Κλειδί Λουκάς 9:23-24

Ο Ιησούς έλεγε σε όλους: «Όποιος θέλει να με ακολουθήσει, ας απαρνηθεί τον εαυτό του κι ας σηκώνει κάθε μέρα το σταυρό του κι ας με ακολουθεί.²⁴ Γιατί όποιος θέλει να σώσει τη ζωή του θα τη χάσει· όποιος όμως χάσει τη ζωή του εξαιτίας μου, αυτός θα τη σώσει.»

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Το Κεφάλαιο 2 από το Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα, ιδιαίτερα οι σελίδες 21-29 (Αρχίζοντας με το Σημείο 4 - Τι θα συμβεί, όταν δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;) Θα χρησιμοποιήσουμε τις επόμενες τρεις εργασίες από το Εγχειρίδιο Μαθητή στο σημερινό μάθημα.

Εργασία 2, «Τα προσωπικά μου Δικαιώματα»

Εργασία 3, «Η Δέσμευση μου ως προς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα»

Εργασία 4, «Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα»

4. Δραστηριότητα για την προετοιμασία του Μαθήματος (2-3 λεπτά)

Πιθανόν θέλεις ένας ή δύο από τους μαθητές να συμμεριστούν ένα παράδειγμα που αφορά ένα προσωπικό δικαίωμα που έχουν παρατηρήσει στη δική τους ζωή. Μπορεί να είναι ένα παράδειγμα που αναγνώρισαν εξετάζοντας αυτό που τους έκανε να θυμώσουν.

Αν οι μαθητές δεν έχουν κάποιο παράδειγμα να συμμεριστούν, να έχεις ένα δύο παραδείγματα έτοιμα από τη δική σου ζωή ή από τη ζωή προηγούμενων μαθητών σου που έχουν κάνει αυτό το μάθημα.

5. Ανακεφαλαίωσε τα βασικά ζητήματα από τα μαθήματα 1 και 2 (3-10 λεπτά)

Κοίταξε ξανά τα 3 βασικά στοιχεία από το **Μάθημα 1** στα γρήγορα.

- Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι ν' ανταποκριθείς με θυμό.
- Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) που ζητάει να ελέγχει τη ζωή σου.

- Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.

Στο **Μάθημα 2** καλύψαμε το «Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;»

Να έχεις την αφίσα με τον ορισμό των «Προσωπικών Δικαιωμάτων» και να διαβάσεις ξανά τον ορισμό. Χρησιμοποίησε την απεικόνιση του αγριόχορτου με τη βαθιά και μακριά ρίζα, τόνισε ότι τα προσωπικά μας δικαιώματα τρέφουν το θυμό μας.

Επισήμανε ότι ο πιο ευθύς τρόπος να νικήσουμε την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μας είναι να παραδώσουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό. Δείτε ξανά τα 4 βήματα πώς να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό – αρχίζοντας με τη σελίδα 18 στο Εγχειρίδιο Μαθητή. Πιθανόν θα ήθελες να κάνεις μια αφίσα μ' αυτά τα 4 σημεία και να την κρεμάσεις μέσα στην τάξη ώστε να είναι σημείο αναφοράς όποτε είναι απαραίτητο κατά τον υπόλοιπο χρόνο αυτής της σειράς.

- α. Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε κάνουν να θυμώνεις, σε εκνευρίζουν, σε εξοργίζουν ή απλώς σου δημιουργούν ανησυχίες.
- β. Κάνε μια λίστα με όλα τα προσωπικά σου δικαιώματα.
- γ. Προσευχήσου και παραχώρησε τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό.
- δ. Πάρε την απόφαση να ευχαριστείς τον Θεό για οτιδήποτε συμβαίνει.

Εξήγησε στους μαθητές ότι θα κτίσουμε πάνω σ' αυτά τα θεμέλια σήμερα και θ' αρχίσουμε να βλέπουμε τι συμβαίνει στη ζωή του ατόμου που παραχωρεί τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό.

Χρησιμοποίησε τη Βασική Βιβλική Αλήθεια και το Εδάφιο Κλειδί για να βάλουμε τα θεμέλια για το σημερινό μάθημα.

6. **Κάλυψε το πλαϊνό πλαίσιο, «Τι συμβαίνει, αν δε δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;» (2-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 21.**

Πρόσεχε πώς θα παρουσιάσεις αυτό το σημείο, για να μη φανεί ότι γίνεσαι σκληρός με τους μαθητές σου οι οποίοι πιθανόν αγωνίζονται μ' αυτή την ιδέα της παραχώρησης των προσωπικών τους δικαιωμάτων στον Θεό.

Όταν αυτή η ύλη είναι το θέμα της συζήτησης σας μην ζητάς από τους μαθητές να προσδιορίσουν τον εαυτό τους αν δε θέλουν να παραχωρήσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Απλά παρουσίασε αυτά τα σημεία και βοήθησέ τους να δουν τις συνέπειες που έρχονται στη ζωή αυτών που δε παραδίνουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

7. **Εισαγωγή στο Σημείο Γ-4. Τι θα συμβεί, όταν δώσω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό; Κάλυψε το Δευτερεύον σημείο Γ-4α. «Θα σκοτωθώ!» (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 21-22**

Η επικεφαλίδα αυτού του δευτερεύοντος σημείου φανερά δεν είναι αυτό που κυριολεκτικά συμβαίνει στο άτομο όταν παραδίνει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό. Ωστόσο αναγνωρίζουμε έναν από τους φόβους που κάποιοι έχουν καθώς σκέφτονται να παραχωρήσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα. Χρησιμοποίησε τη δική

σου ζωή για να τους εξηγήσεις ότι αυτός είναι ένας αδικαιολόγητος φόβος, και ότι ο Θεός είναι έτοιμος να τους βοηθήσει όταν παραχωρήσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα σ' Αυτόν.

Αφιερώστε λίγο χρόνο να διαβάσετε και να συζητήσετε τα 3 εδάφια που βρίσκονται σ' αυτό το μέρος μέσα στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

Δευτερονόμιον 31:8

Ο Κύριος ο ίδιος θα προπορεύεται μπροστά σου· θα είναι μαζί σου- δε θα σ' αφήσει, δε θα σ' εγκαταλείψει. Μη φοβάσαι και μη δειλιάζεις.

Ματθαίος 28:20

Κι εγώ θα είμαι μαζί σας πάντα, ως τη συντέλεια του κόσμου.

Ψαλμός 31:15-16

¹⁵ **Αλλά εγώ σ' εσένα έλπισα, Κύριε, «είσαι Θεός μου», είπα.**

¹⁶ **Στη εξουσία σου τα χρόνια μου είναι.**

Αφιέρωσε λίγο χρόνο να επισημάνεις ότι ο Σατανάς τους θέλει να βυθίζονται σ' αυτό τον φόβο, του να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Πρέπει να στέκονται πάνω στην αλήθεια του Θεού και όχι στα ψέματα του Σατανά.

8. Κάλυψε το Δευτερεύον – σημείο Γ-4-β. «Και πάλι θα αισθάνεσαι θυμό» (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 22

Βοήθησε τους μαθητές να καταλάβουν ότι το να παραδώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό είναι μια διαδικασία. Πες τους ότι είναι ανόητο να υποσχεθούν στον Θεό ότι δεν θα θυμώσουν ξανά. Ο Θεός δεν μας ζητάει να σταματήσουμε να θυμώνουμε, μας ζητάει να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας μ' έναν καταστρεπτικό τρόπο στη ζωή μας.

Ο θυμός έχει καταλάβει ένα πολύ μεγάλο μέρος του παρελθόντος μας, και χρειάζεται κάποιος χρόνος να αλλάξουμε τους τρόπους με τους οποίους ανταποκρινόμαστε στις καταστάσεις που εύκολα μας κάνουν να θυμώνουμε. Ενθάρρυνέ τους μαθητές να συνεχίσουν να φέρνουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό και να Του τα δίνουν όταν αισθάνονται να θυμώνουν επειδή κάποιος παραβίασε ένα απ' τα προσωπικά τους δικαιώματα.

9. Κάλυψε το Δευτερεύον-σημείο Γ-4-γ. «Να περιμένεις ο Θεός να σε δοκιμάσει» (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 22

Γιατί να μας δοκιμάσει ο Θεός; Επειδή θέλει να δει αν είμαστε ειλικρινείς στο αν θέλουμε ν' αλλάξουμε ή απλά λέμε λόγια. Ο Θεός είναι έτοιμος να μας βοηθήσει να διαπραγματευτούμε με το πρόβλημα του θυμού μας, αλλά πρέπει να δει ότι είμαστε έτοιμοι να Του δώσουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα.

- 10. Κάλυψε το Δευτερεύον-σημείο Γ-4-δ. «Πρέπει να αναπτύξεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων που σου δημιουργούν θυμό».**
(2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 22-23

Αυτό το σημείο από μόνο του θα μπορούσε να γίνει μια ολόκληρη σειρά μαθημάτων. Αυτό που θέλουμε να κάνουμε σήμερα είναι να επισημάνουμε ότι έχουμε ανάγκη μιας αλλαγής. Μην προσπαθήσεις να τους πιέσεις να κάνουν σήμερα όλες τις αλλαγές.

Πες στους μαθητές ότι θα διαθέσουμε ένα μεγάλο μέρος του επόμενου μαθήματος μιλώντας γι' αυτό το σημείο και στα δύο Κεφάλαια 3 και 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

3

- 11. Κάλυψε το Δευτερεύον-σημείο Γ-4-ε. «Ακολούθησε τη διαδικασία αλλαγής κάνοντας ένα βήμα τη φορά»** (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 23-24

Χρησιμοποίησε τον πίνακα στη σελίδα 24 στο Εγχειρίδιο Μαθητή για να τους βοηθήσεις να καταλάβουν τη διαδικασία της αλλαγής, που μπορεί να περιλαμβάνει πολλές αποτυχίες καθώς κινούνται προς την αύξηση και τη νίκη σ' αυτόν τον τομέα της ζωής τους. Βοήθησέ τους να δουν τα μικρά βήματα προόδου που σχετίζονται με την αύξηση αυτού του τομέα της ζωής τους. Ενθάρρυνέ τους να συνεχίσουν να κοιτούν στον Ιησού για δύναμη που θα τους βοηθήσει σ' αυτήν τη διαδικασία της αλλαγής.



Εγχειρίδιο Μαθητή, σελίδα 24

Πες στους μαθητές ότι αυτό θα το καλύψουμε λεπτομερώς στα επόμενα μαθήματα αυτής της σειράς. Αυτή τη στιγμή δεν δίνουμε με λεπτομέρειες το κάθε βήμα που

πρέπει να κάνουν προς αυτή τη διαδικασία της αλλαγής. Απλά θέλουμε να δείξουμε το γεγονός ότι είναι μια διαδικασία και ότι θα δυσκολευτούν πολύ να σταματήσουν να θυμώνουν με τις διάφορες καταστάσεις που πυροδοτούν τον θυμό στη ζωή τους.

Θα ήταν καλό εσύ να δώσεις ένα συγκεκριμένο παράδειγμα από τη δική σου ζωή όπου χρειάστηκες κάποιο χρόνο να αλλάξεις και να υπερνικήσεις την καταστρεπτική δύναμη του θυμού.

3

12. **Κάλυψε το Σημείο Γ-5. Ποια είναι τα οφέλη όταν δίνω τα προσωπικά μου δικαιώματα στον Θεό;** (2-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 24-27

Βασιζόμενος στον υπολειπόμενο χρόνο του μαθήματος πιθανόν θα μπορούσες να το καλύψεις αυτό πολύ σύντομα. Οι μαθητές μπορούν να το μελετήσουν μόνοι τους και να αντιληφθούν τις βασικές αλήθειες εδώ. Πρέπει να αποφασίσεις πόσο χρόνο θέλεις να αφιερώσεις στο επόμενο μέρος αυτού του μαθήματος, το **Σημείο Δ. Τι άλλο εκτός από τα προσωπικά μου δικαιώματα τρέφουν το πρόβλημα του θυμού μου;**

Δευτερεύον-σημείο Γ-5-α. «Μπορείς να έχεις ειρήνη».

Αυτό το θέμα της ειρήνης είναι αυτό που προσφέρει πραγματική και άμεση αλλαγή σ' αυτόν που παραχωρεί τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό. Πες τους για την ειρήνη που γεύτηκες αφού έδωσες τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, αντί για θυμό.

Δευτερεύον-σημείο Γ-5-β. Μπορείς να εστιάσεις στην ανάπτυξη νέων τρόπων αντιμετώπισης των δυσκολιών που να τιμά τον Θεό.

Εξήγησε στους μαθητές ότι αυτό θα το καλύψουμε λεπτομερώς στο Κεφάλαιο 4 αυτής της σειράς.

Δευτερεύον-σημείο Γ-5-γ. «Ο Θεός θα σε βοηθήσει».

Αυτή είναι μια μεγάλη αλήθεια γι' αυτούς που μόλις έχουν αρχίσει να παραχωρούν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Μπορεί να αισθάνονται ότι ο θυμός τους είναι τόσο δυνατός που δεν μπορούν να τον ελέγχουν. Κάνε το ξεκάθαρο στους μαθητές, ότι ο Θεός είναι πάντα έτοιμος να μας βοηθήσει όταν θέλουμε να δούμε αλλαγές στη ζωή μας που θα Τον τιμούν.

Χρησιμοποίησε το παράδειγμα του Ιωσήφ από την Παλαιά Διαθήκη (Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 25-26) για να δείξεις πώς ο Θεός βοήθησε τον Ιωσήφ έστω κι' αν οι αδελφοί του, του φέρθηκαν με τόσο μίσος.

Τόνισε πως ο Ιωσήφ επέλεξε να δει αυτές τις καταστάσεις απ' την οπτική πλευρά του Θεού αντί να θυμώσει και να προσπαθήσει να πάρει εκδίκηση απ' τα αδέλφια του.

Δευτερεύον-σημείο Γ-5-δ. «Μπορείς να γίνεις παράδειγμα για μίμηση στους άλλους».

Τα οφέλη θα τα δουν με το χρόνο καθώς μαθαίνουν να καταλαβαίνουν αυτή τη διαδικασία του να δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό και να χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπο που να τιμάει τον Θεό.

13. Εισαγωγή στο Σημείο Δ. Τι άλλο εκτός από τα προσωπικά μου δικαιώματα τρέφουν το πρόβλημα του θυμού μου;
(1-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 27-29

Πιθανόν θα ήταν καλό να επιστρέψεις στην εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με την μακριά ρίζα και να προσθέσεις ακόμη μερικές ρίζες στην εικόνα. Επισήμανε ότι για τους περισσότερους ανθρώπους, τα προσωπικά μας δικαιώματα είναι η βασική πηγή που τρέφει τον θυμό μας. Ωστόσο υπάρχουν και κάποια θέματα που τροφοδοτούν τον θυμό μας και μας οδηγούν σε καταστρεπτικά μονοπάτια.

Το κάθε θέμα που καλύπτουμε σ' αυτό το τμήμα του μαθήματος θα μπορούσε εύκολα να εξελιχθεί σε μια μεγάλη εμπειρία μάθησης. Ωστόσο στο σημερινό μας μάθημα θέλουμε οι μαθητές να δουν τη μεγάλη εικόνα το τι άλλο μπορεί να τροφοδοτήσει τον θυμό τους.

Το κάθε ένα απ' αυτά τα θέματα αξίζει λίγο χρόνο και βαθιά σκέψη, αλλά πρέπει ν' αποφασίσεις πόση ώρα έχει απομείνει στο σημερινό μάθημα ν' αφιερώσεις σ' αυτά τα θέματα. Αν δεν έχεις αρκετό χρόνο να καλύψεις αυτό το σημείο στο σημερινό μάθημα, απλά ενθάρρυνέ τους να το διαβάσουν και να σε δουν μετά το μάθημα αν έχουν κάποιες ερωτήσεις.

Βεβαιώσου ότι έχεις επαρκή χρόνο για την σημερινή Προσωπική Εφαρμογή στο τέλος του μαθήματος.

14. Κάλυψε το Σημείο Δ-1. Αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν
(3-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 27

Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με τη μακριά ρίζα, ονόμασε μια απ' τις άλλες ρίζες «Αθεράπευτες πληγές». Τόνισε ότι όλοι μας έχουμε πληγωθεί από άλλους ανθρώπους, μερικοί μάλιστα έχουν υποστεί κακοποίηση και προδοσία στα χέρια μελών της οικογένειάς τους.

Τόνισε ότι αυτές οι αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν μπορεί να γίνουν σκανδάλη που προκαλούν τον θυμό μας να εκραγεί όταν πειραματιζόμαστε με οτιδήποτε μας θυμίζει αυτές τις πληγές από το παρελθόν.

Ενώσω αυτές οι πληγές από το παρελθόν παραμένουν αθεράπευτες θα είναι μια ατέλειωτη πηγή εφοδιασμού στην πυροδότηση του θυμού σου. Αυτός είναι επίσης ένας λόγος που απλά αν δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό δεν θα δώσει λύση στο πρόβλημα του θυμού σου, επειδή ο θυμός σου επίσης τροφοδοτείται απ' αυτές τις αθεράπευτες πληγές από το παρελθόν.

15. Κάλυψε το Σημείο Δ-2. Έλλειψη συγχώρησης και πικρία
(3-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 27-28

Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με τη μακριά ρίζα, ονόμασε μια απ' τις άλλες ρίζες «Έλλειψη συγχώρησης και πικρία».

Τα δύο εδάφια που χρησιμοποιούνται στο Εγχειρίδιο Μαθητή δείχνουν πόσο σοβαρά είναι αυτά τα θέματα για τον Θεό.

Ματθαίος 6:14-15

¹⁴ «Γιατί, αν συγχωρήσετε τους ανθρώπους για τα παραπτώματά τους, θα σας συγχωρήσει κι εσάς ο ουράνιος Πατέρας σας. ¹⁵ Αν όμως δε συγχωρήσετε τους ανθρώπους τα παραπτώματά τους, ούτε κι ο Πατέρας σας θα συγχωρήσει τα δικά σας παραπτώματα».

3**Εβραίους 12:15**

Προσέχετεμήπως υπάρξει καμιά ρίζα πικρίας, που θα φυτρώσει και θα προξενήσει ενοχλήσεις, κι έτσι θα μολυνθούν πολλοί απ' αυτήν.

Η έλλειψη συγχώρησης και η πικρία θα γίνουν σαν τον καρκίνο και θα σε καταστρέψουν αν τις επιτρέψεις να μείνουν στη ζωή σου.

16. Κάλυψε το Σημείο Δ-3. Ο θυμός σου σε καταστάσεις σύγκρουσης
(3-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 28

Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με τη μακριά ρίζα, ονόμασε μια απ' τις άλλες ρίζες «Σύγκρουση». Αυτό το θέμα από μόνο του θα μπορούσε να είναι μια ολόκληρη σειρά μαθημάτων. Ο κύριος στόχος μας στο σημερινό μάθημα είναι απλά να τονίσεις στους μαθητές ότι ο τρόπος που χειρίζονται τις καταστάσεις σύγκρουσης μπορεί εύκολα να πυροδοτήσει τον θυμό τους. Αν έχουν χρησιμοποιήσει τον θυμό σαν φυσική τους ανταπόκριση σε μια σύγκρουση, θα είναι πολύ δύσκολο να νικήσουν τους παλιούς τρόπους αντιμετώπισης.

17. Κάλυψε το Σημείο Δ-4. Οικογενειακές παραδόσεις, «μεταβιβάσεις»
(2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 28-29

Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με τη μακριά ρίζα, ονόμασε μια απ' τις άλλες ρίζες «Οικογενειακές παραδόσεις». Επισημάνε ότι πολλοί μαθητές της τάξης σου μπορεί να έχουν επηρεαστεί κατά ένα μεγάλο βαθμό από την οικογένειά τους και από το πώς εκείνοι χειρίζονταν τον θυμό τους. Αυτή η επιρροή μπορεί να είναι τόσο δυνατή που το άτομο συμπεραίνει «Έτσι είναι η οικογένεια μου» και αποτυγχάνει να καταλάβει ότι αυτός είναι ο τρόπος αντιμετώπισης που έχουν μάθει και δεν είναι γονιδιακό θέμα.

Μπορούν να επιλέξουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης, αν επιτρέψουν στον Θεό να τους βοηθήσει αντί να χρησιμοποιούν τον θυμό τους.

18. Κάλυψε το Σημείο Δ-5. Η συμπεριφορά και οι συνήθειές σου
(3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 29

Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου ραδίκι με τη μακριά ρίζα, ονόμασε μια απ' τις άλλες ρίζες «Συμπεριφορά»

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή περιλαμβάνεται μια ρήση από μια γυναίκα που είπε, «Αν μου πάρεις τον θυμό μου, μου παίρνεις την ταυτότητά μου». Πολλοί άνθρωποι κυριαρχούνται από τον θυμό τους, αλλά μέσα στο μυαλό τους πιστεύουν ότι ο θυμός

τους είναι ένα καλό πράγμα στη ζωή τους. Έχουν χρησιμοποιήσει τον θυμό τους για να έχουν κάτω από τον έλεγχο τους τους άλλους ανθρώπους.

Το βασικό θέμα εδώ είναι οι μαθητές να δούνε την ανάγκη ότι πρέπει να αλλάξουν κάποιες συμπεριφορές και συνήθειες τους όσον αφορά τον θυμό τους.

19. Προσωπική Εφαρμογή (3-5 λεπτά)

Θα ήταν καλό να αναφερθείτε πίσω στην προσωπική εφαρμογή του προηγούμενου μαθήματος και να ζητήσετε από τους μαθητές να παραδώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό αν δεν το έχουν κάνει ήδη.

Αυτούς που ήδη τα έχουν παραδώσει στον Θεό, ενθάρρυνέ τους να αναθεωρήσουν τα οφέλη που έρχονται όταν δίνουν τα δικαιώματα τους στον Θεό και να δουν αυτά τα οφέλη στις δική τους ζωή. Επίσης ενθάρρυνέ τους να συμπληρώσουν την Εργασία 4, «Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα» στον Οδηγό Μελέτης. Τόνισε ότι αυτή είναι μια προαιρετική εργασία.

Αυτούς που δεν έχουν παραδώσει τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό, ζήτησε τους να αναθεωρήσουν τις συνέπειες που ακολουθούν όταν δεν δώσουν τα δικαιώματα τους στον Θεό, όπως αναφέρονται στη σελίδα 21 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

20. Εργασίες

- A. Στο τέλος του μαθήματος δώσε τους ένα ερωτηματολόγιο πάνω στα εδάφια Εφεσίου 4:26-27
- B. Αν δεν το έχεις κάνει ήδη, στο τέλος του σημερινού μαθήματος βαθμολόγησε την Εργασία 2, «Τα Προσωπικά μου Δικαιώματα», από τον Οδηγό Μελέτης.
- Γ. Βαθμολόγησε την Εργασία 3, «Η Δέσμευση μου ως προς τα Προσωπικά μου Δικαιώματα», από τον Οδηγό Μελέτης.
- Δ. Ενθάρρυνε τους μαθητές σου να συμπληρώσουν την Εργασία 4, «Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα», από τον Οδηγό Μελέτης.
- E. Ζήτησε από τους μαθητές να διαβάσουν το Κεφάλαιο 3 στο Εγχειρίδιο Μαθητή σαν προετοιμασία του επόμενου μαθήματος.
- Z. Ζήτησε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την Εργασία 5, «Ο θυμός μέσα στη Βίβλο», και την Εργασία 6, «Ο Ιησούς και ο θυμός Του», πριν το επόμενο μάθημα.

21. Αξιολόγηση του Μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 4

Τι λέει ο Θεός περί θυμού;

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Η Βίβλος μάς δίνει την αλήθεια του Θεού όσον αφορά τον θυμό και πώς μπορούμε να τον χειριστούμε μ' έναν θετικό τρόπο στη ζωή μας.

4

2. Εδάφιο κλειδί: Φιλιπησίους 2:5

Να υπάρχει μεταξύ σας το ίδιο φρόνημα που είχε κι ο Ιησούς Χριστός.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Το κεφάλαιο 3 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Η Εργασία 5, «Ο θυμός μέσα στη Βίβλο» και η Εργασία 6, «Ο Ιησούς και ο θυμός Του» από τον Οδηγό Μελέτης επίσης θα χρησιμοποιηθούν μ' αυτό το μάθημα.

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (2-3 λεπτά)

Πιθανόν θέλεις ν' αρχίσεις το μάθημα ζητώντας από τους μαθητές να περιγράψουν τις απόψεις τους για τον Θεό και τον θυμό Του απέναντι στους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει και μια ιστορία από το πώς σαν παιδιά φοβόντουσαν τον Θεό. Κάποιοι απ' αυτούς πίστευαν ότι κάθε φορά που βροντούσε κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας, ήταν ο Θεός που έδειχνε τον θυμό Του.

5. Μια σύντομη ανασκόπηση των μαθημάτων 1-3 (2-3 λεπτά)

Μελετήστε τα 3 βασικά σημεία από το **Μάθημα 1** εν συντομία

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ανταποκριθείς με θυμό.
- Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) και θέλει να ελέγχει τη ζωή σου.
- Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.

Στα **Μαθήματα 2 & 3** καλύψαμε το «Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;»

Να έχεις την αφίσα με τον ορισμό των «Προσωπικών Δικαιωμάτων». Διαβάστε ξανά τον ορισμό. Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου με τη μακριά βαθειά ρίζα, επισήμανε ότι τα προσωπικά μας δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μας.

Το βασικό πράγμα που κάνουμε είναι ότι παραδίνουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό.

6. Σημείωση για το δάσκαλο όσον αφορά το σημερινό μάθημα

Το Κεφάλαιο 3 στο Εγχειρίδιο Μαθητή θα είναι το σημείο εστίασης των Μαθημάτων 4 και 5 σ' αυτό το Εγχειρίδιο Δασκάλου. Στο μάθημα 4 θα καλύψουμε αυτά τα μέρη από το Κεφάλαιο 3 τα οποία έχουν σχέση με το πώς ο Ιησούς χρησιμοποίησε τον θυμό Του. Το μάθημα 5 θα εστιαστεί στο πώς και άλλοι άνθρωποι μέσα στη Βίβλο χειρίστηκαν τον θυμό τους.

7. Εισάγαγε το σημερινό μάθημα (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 30

Στα προηγούμενα δύο μαθήματα εξετάσαμε το πώς μπορούμε να νικήσουμε την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μας. Είδαμε πώς τα προσωπικά μας δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μας. Στο σημερινό μάθημα όπως και στο επόμενο, καθώς συζητάτε τις Βιβλικές ιστορίες που αφορούν στον θυμό, χρειάζεται να συνυφάνετε τα βασικά σημεία που σχετίζονται με τον θυμό και τα προσωπικά δικαιώματα που καλύψατε στα προηγούμενα μαθήματα.

Ο στόχος μας για το σημερινό μάθημα, όπως μας λέει και η Βασική Βιβλική Αλήθεια είναι να κοιτάξουμε τι λέει ο Θεός για τον θυμό. Η αλήθεια του Θεού για τον θυμό είναι η πιο βασική διδασκαλία που μπορείς να βρεις πάνω στον θυμό.

Τόνισε ότι οι λέξεις θυμός, θυμωμένος, οργή, μανία και λύσσα αναφέρονται πάνω από 600 φορές μέσα στη Βίβλο, αρχίζοντας από τη Γένεση μέχρι και την Αποκάλυψη. Ο στόχος μας σήμερα δεν είναι να δούμε όλες αυτές τις 600 φορές που αναφέρονται στη Βίβλο, αλλά να ρίξουμε μια ματιά σε κάποια εδάφια που μας δίνουν μια βαθιά γνώση περί θυμού και πώς μπορούμε να χειριστούμε τον θυμό μας με τρόπους που ευχαριστούν τον Θεό.

8. Κάλυψε το Σημείο A-1. Ο Θεός σε δημιούργησε με την ικανότητα να βιώνεις τον θυμό (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 30

Οι μαθητές είναι ανάγκη απ' την αρχή να δουν ότι ο Θεός μάς δημιούργησε με την ικανότητα να πειραματιζόμαστε το συναίσθημα του θυμού. Εν συντομία συζητήστε τι λέει ο Θεός για το πώς μας δημιούργησε στο Γένεσις 1:27-31. Του Θεού του άρεσε αυτό που δημιούργησε.

Σιγουρέψου ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι ο διάβολος δεν μας έδωσε τον θυμό. Εφόσον ο Θεός μας δημιούργησε με το συναίσθημα του θυμού, τότε Αυτός έχει έναν τρόπο για μας να χειριζόμαστε αυτό το συναίσθημα έτσι ώστε να μην είναι μια καταστρεπτική, αλλά μια θετική δύναμη στη ζωή μας.

Εντούτοις ο διάβολος θα χρησιμοποιήσει τα προβλήματα και τις συγκρούσεις για να μας βάλει σε μια θέση όπου θα είναι εύκολο να χειριστούμε τον θυμό μας με τρόπο που οδηγεί στην αμαρτία. Σιγουρέψου ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν ότι κάθε φορά που αισθάνονται τον πειρασμό να θυμώσουν, δεν σημαίνει αυτομάτως ότι είναι αμαρτία. Ωστόσο ο διάβολος θα προσπαθήσει να χρησιμοποιήσει τον θυμό μας για να μας κάνει να αμαρτήσουμε, να χρησιμοποιήσουμε τον θυμό μας σαν ένα όπλο για να φέρουμε καταστροφή στη ζωή μας και στους ανθρώπους γύρω μας.

9. Κάλυψε το Σημείο Α-2. Η Αγία Γραφή μάς λέει πώς να θυμώνουμε χωρίς να αμαρτάνουμε (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 31

Τα εδάφια που αναφέρονται εδώ, από το Εφεσίους 4:26-27 δεν σου απαγορεύουν να θυμώνεις. Σε προειδοποιούν να μην αμαρτάνεις όταν θυμώνεις. Αυτή είναι η πρόκληση που θα εξετάσουμε σ' ολόκληρη αυτή τη σειρά.

10. Κάλυψε το Σημείο Α-3. Ο Ιησούς και ο θυμός (10-20 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 31-32 και την Εργασία 6, «Ο Ιησούς και ο θυμός Του» στον Οδηγό Μελέτης

4

Υπάρχουν διάφορες ιστορίες από τη ζωή του Ιησού, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δείξουν πώς ο Ιησούς χειριζόταν τον θυμό του. Μια επιλογή, η οποία πρέπει να σχεδιαστεί εκ των προτέρων είναι να αναθέσεις στους μαθητές να προετοιμάσουν μια αναφορά και να τη δώσουν στην τάξη, για το πώς ο Ιησούς ανταποκρινόταν σε διάφορες καταστάσεις όταν θύμωνε. Αυτό μπορεί να γίνει αν αναθέσεις στους μαθητές μια συγκεκριμένη ιστορία από τη ζωή του Ιησού, από την Εργασία 6 στον Οδηγό Μελέτης.

Η μπορείτε να κάνετε την Εργασία 6 σαν μια εργασία μέσα στη τάξη. Μπορείς να μοιράσεις τους μαθητές σε μικρές ομάδες και να τους ζητήσεις να απαντήσουν τις ερωτήσεις αυτής της εργασίας που βασίζονται σε ιστορίες από τη ζωή του Ιησού. Αφού τους δώσεις περίπου 4-6 λεπτά, ζήτη από την κάθε ομάδα να δώσουν την αναφορά τους στο πώς ο Ιησούς χειρίστηκε τον θυμό του στην κάθε κατάσταση.

Εδώ είναι κάποιες ερωτήσεις για να εξετάσετε πώς χειρίστηκε ο Ιησούς τον θυμό του. Όλες οι ερωτήσεις δεν απαντώνται ξεκάθαρα σε κάθε ιστορία, οπότε θα χρειαστεί να δώσουν και τις δικές τους απόψεις.

1. Τι έκανε τον Ιησού να θυμώσει σ' αυτή την περίπτωση;
2. Πώς έδειξε τον θυμό Του ο Ιησούς;
3. Τι έκανε ο Ιησούς με τον θυμό Του;
4. Πώς αντέδρασαν οι άνθρωποι στον θυμό Του;
5. Τι μαθήματα μπορείς να μάθεις από τον Ιησού ως προς το πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου στη δική σου ζωή;

Ερωτήσεις από τον Οδηγό Μελέτης Εργασία 6

Υπάρχουν μερικές ιστορίες στη Βίβλο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σ' αυτό το μέρος του μαθήματος. Ή χρησιμοποίησε άλλα παραδείγματα που πιστεύεις ότι είναι πιο αποτελεσματικά. Αυτά που είναι παρακάτω βρίσκονται στον Οδηγό Μελέτης στην Εργασία 6.

1. Μάρκος 3:1-6 (Ο Ιησούς θεραπεύει τον άνθρωπο με το παράλυτο χέρι)
2. Μάρκος 10:10-16 (Ο Ιησούς ευλογεί τα μικρά παιδιά- θύμωσε γιατί προσπαθούσαν να κρατήσουν τα παιδιά μακριά του)
3. Ιωάννης 11 (ολόκληρο το κεφάλαιο αλλά κοίτα τα εδάφια 33 και 38) (ο Ιησούς θύμωσε με τον θάνατο του Λαζάρου)
4. Ματθαίος 21:12-17 ή Ιωάννης 2:12-22 (ο Ιησούς καθαρίζει το Ναό)

Η ιστορία που είναι γραμμένη στο Εγχειρίδιο Μαθητή στις σελίδες 31-32 στο Μάρκος 3:1-6 μας περιγράφει μια φορά που ο Ιησούς ήταν στην συναγωγή όπου η ανταπόκριση των θρησκευτικών ηγετών προκάλεσε τον θυμό Του.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα για το πώς θα μπορούσε να γίνει – βασισμένο στην ιστορία από το Μάρκος 3:1-6

1. Τι έκανε τον Ιησού να θυμώσει σ' αυτήν την κατάσταση;

Αν το μόνο που θα πούνε είναι «αυτοί παραμείνανε σιωπηλοί» ρώτησε ξανά - Γιατί θύμωσε ο Ιησούς μ' αυτούς τους ανθρώπους; Τι γινόταν στη ζωή τους που έκανε τον Ιησού να θυμώσει;

2. Πώς έδειξε τον θυμό Του ο Ιησούς;

- Είχε ένα βλέμμα θυμού. Ρώτησε τους μαθητές αν ξέρουν πώς είναι αυτό το βλέμμα θυμού.
- Τόνισε ότι ο Ιησούς δεν αμάρτησε όταν θύμωσε, δεν άρχισε να βρίζει τους ανθρώπους που είχαν τόσο πεισματάρικες καρδιές. Ο Ιησούς δεν έχασε τον έλεγχο του, έλεγχε τον θυμό του.

3. Τι έκανε ο Ιησούς με τον θυμό του;

Θεράπευσε τον άνθρωπο με το παράλυτο χέρι. Ο Ιησούς διοχέτευσε τον θυμό του με θετικό τρόπο και όχι καταστροφικό.

4. Πώς αντέδρασαν οι άνθρωποι στον θυμό Του;

- Οι θρησκευτικοί ηγέτες έφυγαν από τη συνάθροιση και συνωμότησαν να σκοτώσουν τον Ιησού.
- Οι μαθητές έμειναν με τον Ιησού σ' όλη την συνάθροιση.
- Οι περισσότεροι απ' τους άλλους στη συνάθροιση έμειναν να ακούσουν τι είχε να πει ο Ιησούς.

5. Τι μαθήματα μπορείς να μάθεις από τον Ιησού ως προς το πώς να χειρίζεσαι τον θυμό σου στη δική σου ζωή;

- Προσωπική Απάντηση

Εξήγησε στους μαθητές ότι ο Ιησούς δεν θύμωσε επειδή οι άνθρωποι παραβιάζανε τα προσωπικά Του δικαιώματα. Αντίθετα, αυτές οι ιστορίες δείχνουν πώς ένας άνθρωπος μπορεί να χειριστεί τον θυμό του με τρόπο που δεν καταστρέφει αλλά βοηθάει να επιτευχθεί η επιθυμία του Θεού για εκείνη την κατάσταση.

Ενθάρρυνε τους μαθητές να δούνε και τις άλλες φορές που ο Ιησούς χρησιμοποίησε τον θυμό του με τρόπο που δεν τον οδήγησε στο να αμαρτήσει. Καθώς ανακεφαλαιώνεις αυτό το μέρος του μαθήματος, τόνισε ότι ο Ιησούς δεν επέτρεψε στον θυμό Του να Τον κυριεύσει και να Τον οδηγήσει σε καταστροφικά μονοπάτια.

11. Συζητήστε την Εργασία 5, «Ο θυμός μέσα στη Βίβλο» στον Οδηγό Μελέτης, (3-7 λεπτά)

Βασιζόμενοι στο πόσος χρόνος σας έχει απομείνει στο σημερινό μάθημα, διαθέστε λίγο χρόνο να συζητήσετε τα εδάφια από την Εργασία 5, «Ο θυμός μέσα στη Βίβλο» απ' τον Οδηγό Μελέτης. Αν δεν έχετε χρόνο να καλύψετε όλες αυτές τις ερωτήσεις, διαλέξτε αυτές που απευθύνονται σε θέματα που δεν έχετε συζητήσει στην τάξη σήμερα.

12. Προαιρετική ενασχόληση αν έχετε χρόνο (0-10 λεπτά)

4

Αν ακόμη έχετε χρόνο, μια ενασχόληση που πιθανόν θα ήταν βοηθητική για τους μαθητές είναι να κοιτάξουν κάποια απ' τα άλλα εδάφια της Βίβλου που μιλούν για τον θυμό. Μερικά απ' αυτά θα τα αναφέρουμε στο επόμενο μάθημα, αλλά υπάρχουν και άλλα πολλά εδάφια που μας δίνουν μια αντίληψη από την οπτική πλευρά του Θεού.

Μια επιλογή είναι να δούμε μερικά εδάφια από τις Παροιμίες που αφορούν τον θυμό. Μπορείς εύκολα να τα βρεις αν χρησιμοποιήσεις ένα ευρετήριο Αγίας Γραφής πηγαίνοντας στον ιστότοπο www.Biblegateway.com ο οποίος περιέχει τη Βίβλο στο διαδίκτυο, ώστε να μπορείς να ψάξεις οποιαδήποτε λέξη της Βίβλου. Στη σελίδα «έρευνα λέξης», υπάρχει επίσης μια επιλογή για να μπορείς να κάνεις αυτή την έρευνα σε πολλές μεταφράσεις ταυτόχρονα. Είναι ένας εύκολος τρόπος να βρεις πληροφορίες στα γρήγορα.

Μια άλλη επιλογή θα ήταν να χωρίσεις την τάξη σου σε μικρές ομάδες, να τους δώσεις κάποια απ' αυτά τα εδάφια και μετά να απευθυνθούν στα άτομα της ομάδας τους, για το ποιες είναι οι βασικές αλήθειες που αφορούν στον θυμό απ' τα εδάφια που τους δοθήκαν.

13. Κάλυψε το Σημείο Γ. Τι κάνει τον Θεό να θυμώσει; (3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 36-37

Αρχίστε αυτό το μέρος του μαθήματος συζητώντας το **Ιωνάς 4:2**

Ήξερα πως εσύ είσαι Θεός που αγαπάς, Θεός σπλαχνικός, υπομονετικός, πως έχεις καλοσύνη απεριόριστη και είσαι πάντα πρόθυμος ν' αλλάξεις γνώμη και ν' αναστείλεις την τιμωρία σου.

Σιγουρέψου ότι μπορούν να δουν την καρδιά του Θεού και ότι Αυτός δεν έχει πρόβλημα με τον θυμό.

Στη συνέχεια, χρησιμοποίησε το Εβραίου 3:10 και επισήμανε ότι ο Θεός θυμώνει με μας όταν στρεφόμεστε μακριά απ' την τρυφερή βοήθεια του.

Συνιστώ την προσοχή σου σ' αυτό το μέρος του μαθήματος. Υπάρχουν πολλά εδάφια στη Βίβλο που μιλούν για τον θυμό του Θεού. Μερικοί απ' τους μαθητές πιθανόν θα θελήσουν να κάνουν κάποιες περίπλοκες ερωτήσεις για τον Θεό και τον θυμό του. Μην φοβηθείς να δείτε αυτά τα εδάφια, αλλά συγχρόνως μην φοβηθείς να εξηγήσεις ότι δεν είμαστε εδώ για να προσπαθήσουμε ν' απαντήσουμε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις. Ενθάρρυνέ τους να το συζητήσουν μαζί σου μετά το μάθημα αντί να γίνει την ώρα του μαθήματος που πιθανόν θα μπερδέψει κάποιους απ' τους καινούριους μαθητές.

14. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

Πήγαινε στη σημερινή Βασική Βιβλική Αλήθεια και στο Εδάφιο Κλειδί, δίνοντας στους μαθητές το κίνητρο να δουν πιο προσεκτικά τη δική τους ζωή και το πώς χειρίζονται αυτοί τον θυμό.

Παρακίνησέ τους να μελετούν τη Βίβλο, ιδιαίτερα τη ζωή του Ιησού για να δουν τι μας διδάσκει για το πώς να χειριστούμε τον θυμό μας με τρόπο που να ευαρεστεί τον Θεό.

Για την Προσωπική Εφαρμογή του σημερινού μαθήματος ζήτησέ τους να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους ως προς το ποια θέση έχει ο θυμός στη ζωή τους. Ζήτησέ τους να διαλέξουν ένα μάθημα που έμαθαν από τη ζωή του Ιησού το οποίο μπορούν να εφαρμόσουν στη ζωή τους αυτή τη βδομάδα.

4**15. Εργασίες**

- A. Στο τέλος του σημερινού μαθήματος δώσε ένα ερωτηματολόγιο απ' την επιστολή Ιακώβου 1:19-20
- B. Βαθμολόγησε την Εργασία 5, «Ο θυμός μέσα στη Βίβλο» από τον Οδηγό Μελέτης.
- Γ. Βαθμολόγησε την Εργασία 6, «Ο Ιησούς και ο θυμός Του» από τον Οδηγό Μελέτης.
- Δ. Ζήτησε από τους μαθητές να ξαναδιαβάσουν το Κεφάλαιο 3 από το Εγχειρίδιο Μαθητή σαν προετοιμασία του επόμενου μαθήματος, όπου θα εξετάσουμε πώς κι άλλοι άνθρωποι της βίβλου χειρίστηκαν τον θυμό τους.

16. Αξιολόγηση του Μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 5

Πώς οι άνθρωποι της Βίβλου χειρίζονταν τον θυμό τους;

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Η Βίβλος είναι γεμάτη με θετικά και αρνητικά παραδείγματα για το πώς μπορούμε να χειριζόμαστε τον θυμό στη ζωή μας.

2. Εδάφιο-Κλειδί: 1 Κορινθίους 10:11

Όλα αυτά τα κακά συνέβαιναν σ' εκείνους ως προεικονίσεις, και γράφτηκαν για να νουθετήσουν εμάς, που ζούμε σε μια εποχή κατά την οποία φτάνουν στο τέλος τους οι αιώνες και οι γενεές.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Το Κεφάλαιο 3 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Η Εργασία 7 «Θυμωμένοι άνθρωποι στη Βίβλο» στον Οδηγό Μελέτης μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί μ' αυτό το μάθημα.

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (2-3 λεπτά)

Πιθανόν θα ήθελες εδώ να αναφέρεις κάποια επίκαιρη ιστορία από τις ειδήσεις που να ταιριάζει με έναν από τους τρόπους που οι άνθρωποι στη Βίβλο χειρίστηκαν τον θυμό τους και τόνισε ότι οι άνθρωποι δεν έχουν αλλάξει και πολύ για χιλιάδες χρόνια όσον αφορά τον θυμό. Όπως ο θυμός χρησιμοποιείται με καταστροφικούς τρόπους σήμερα, έτσι ήταν και χιλιάδες χρόνια πριν.

5. Εν συντομία ανακεφαλαίωσε τα Κεφάλαια 1 και 2 (2-3 λεπτά)

Περάστε τα 3 βασικά σημεία από το **Κεφάλαιο 1** στα γρήγορα.

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ανταποκριθείς με θυμό.
- Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) που ζητάει να ελέγχει τη ζωή σου.
- Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.

Στο **Κεφάλαιο 2** καλύψαμε το «Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου».

- Να έχεις την αφίσα με το ορισμό των «Προσωπικών Δικαιωμάτων» και διαβάστε τον ορισμό ξανά. Χρησιμοποιώντας την εικόνα του αγριόχορτου με τη βαθιά μακριά ρίζα, τόνισε ότι τα προσωπικά μας δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μας.
- Το βασικό πράγμα που κάνουμε είναι να δώσουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό.

6. Εισάγαγε το σημερινό μάθημα (2-4 λεπτά)

Στο προηγούμενο μάθημα είδαμε πώς ο Ιησούς χειριζόταν τον θυμό στη ζωή Του. Στο σημερινό μάθημα καθώς συζητάτε τις βιβλικές ιστορίες περί θυμού χρειάζεται να συνυφάνεις τα βασικά σημεία που σχετίζονται με τον θυμό και τα προσωπικά δικαιώματα τα οποία καλυφθήκαν στα κεφάλαια 2 και 3.

7. Εισάγαγε το Σημείο Β. Πώς οι άνθρωποι στη Βίβλο χρησιμοποίησαν τον θυμό; (2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 32

Εξήγησέ τους ότι στο σημερινό μάθημα θα αφιερώσουμε το χρόνο μας εξετάζοντας τις ζωές ανθρώπων στη Βίβλο και θα δούμε πώς χειρίστηκαν τον θυμό τους είτε με θετικούς τρόπους ή με τρόπους που γίνονται αφορμή στους ανθρώπους να αμαρτάνουν. Προκάλεσέ τους να κοιτάζουν τη δική τους ζωή καθώς εξετάζουν αυτούς τους ανθρώπους στη Βίβλο-οι οποίοι μας δίνουν και θετικά και αρνητικά παραδείγματα στο πώς να χειριστούμε τον θυμό.

Σημείωση για το δάσκαλο:

Πιθανόν θα ήθελες από τους μαθητές να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στην παρουσίαση των Βιβλικών ιστοριών στο σημερινό μάθημα. Σου δίνουμε δύο επιλογές να έχεις υπόψη.

Πρώτη Επιλογή: Ανάθεσε τον κάθε ένα απ' αυτούς τους Βιβλικούς χαρακτήρες σε ένα διαφορετικό μαθητή εκ των προτέρων. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την Εργασία 7, «Θυμωμένοι άνθρωποι στη Βίβλο» απ' τον Οδηγό Μελέτης για να κάνετε αυτές τις εργασίες. Μετά ζήτησε από τον κάθε μαθητή να κάνει μια σύντομη παρουσίαση ενός απ' αυτά τα πρόσωπα, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις απ' την Εργασία 7 και να εξηγήσει τι μαθήματα μπορούμε να μάθουμε όσον αφορά τον θυμό από τη ζωή αυτού του Βιβλικού χαρακτήρα.

Δεύτερη Επιλογή: Μοίρασε την τάξη σου σε μικρές ομάδες και ανάθεσε στην κάθε ομάδα ένα Βιβλικό χαρακτήρα. Μπορούν να πουν όλοι τις ιδέες τους και μαζί με τις απαντήσεις των ερωτήσεων από την Εργασία 7 να τα παρουσιάσουν στην τάξη. Μια άλλη επιλογή είναι να παίξουν σε θέατρο την ιστορία.

Καθώς εξετάζετε τον κάθε ένα από αυτούς τους Βιβλικούς χαρακτήρες σιγουρέψου ότι εστιάζεις σε δύο μεγάλα θέματα:

1. Ζήτησε από τους μαθητές να προσδιορίσουν το προσωπικό δικαίωμα που μπορεί να εμπλέκεται σ' αυτή την κατάσταση.
2. Εξέτασε πώς αυτό το άτομο στη Βίβλο ανταποκρίθηκε σ' αυτήν την κατάσταση που το έκανε να θυμώσει και προσδιόρισε αν αυτός είναι ο τρόπος που ο Θεός ήθελε να χειρισθεί τον θυμό του, ή μήπως είναι ένα παράδειγμα για το πώς δεν θέλει ο Θεός να χειριζόμαστε τον θυμό μας.

Το Κεφάλαιο 3 στο Εγχειρίδιο Μαθητή στην πραγματικότητα είναι μια γέφυρα ανάμεσα στο Κεφάλαιο 2 και στο Κεφάλαιο 4. Συνύφανε το θέμα των προσωπικών δικαιωμάτων και την καταστρεπτική χρήση του θυμού μέσα σε κάθε Βιβλική ιστορία που συζητάτε. Επίσης τόνισε ότι θέλουμε να μάθουμε νέους τρόπους αντιμετώπισης του θυμού μας που σχετίζονται με τα θέματα που θα καλύψουμε στα μαθήματα 6-9.

Θα χρειαστεί να αποφασίσεις ποιους Βιβλικούς χαρακτήρες θα καλύψετε στο σημερινό μάθημα. Μπορεί να προτιμάς να καλύψεις κάποιους που δεν αναφέρονται εδώ.

8. **Κάλυψε το Σημείο B-1. Ο Κάιν** (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 32-33

Συζητώντας για τη ζωή του Κάιν και το πώς χειρίστηκε τον θυμό του, επισήμανε ότι αυτή είναι μια από τις πρώτες ιστορίες της Βίβλου. Οπότε, από την αρχή που ο άνθρωπος άρχισε να ζει πάνω στη γη, ο θυμός ήταν ένα πρόβλημα.

Υπάρχουν κάμποσα σημεία στη σελίδα 32 στο Εγχειρίδιο Μαθητή για το πώς ο Θεός επικοινωνήσε με τον Κάιν καθώς επίσης και η ανταπόκριση του Κάιν. Πιθανόν θα ήθελες να εξετάσετε λεπτομερώς αυτή τη λίστα για να επισημάνεις ότι ο θυμός εκτός ελέγχου μπορεί να κάνει ζημιά στη ζωή μας καθώς και σ' αυτούς γύρω μας.

5

Ο Θεός τού ξεκαθαρίζει κάποια σημεία

1. Προσπαθεί να τον κάνει να εξετάσει «γιατί θύμωσε τόσο πολύ»;
2. Ο Θεός λέει στον Κάιν ότι θα γίνει αποδεκτός, αν κάνει το σωστό.
3. Ο Θεός τότε τον προειδοποιεί ότι, αν αρνηθεί να κάνει το σωστό, θα πρέπει να προσέξει.
4. Η αμαρτία βρίσκεται στην πόρτα έτοιμη να πάρει τον έλεγχο.
5. Ο Θεός λέει στον Κάιν να καθυποτάξει τον θυμό και να γίνει αυτός κύριός του.

Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 32

Καθώς συζητάτε την ιστορία του Κάιν, εξήγησε ότι ο Θεός το κάνει σαφές στον Κάιν ότι αν δεν ελέγξει τον θυμό του, αυτό θα ανοίξει μια πόρτα για τον διάβολο να τον οδηγήσει στην αμαρτία. Αυτή η ιστορία το κάνει ξεκάθαρο ότι ο Θεός πιστεύει ότι μπορούμε να ελέγξουμε τον θυμό μας. Ο Θεός λέει στον Κάιν ότι πρέπει να γίνει κυρίαρχος του θυμού του, αλλιώς θα έχει προβλήματα.

Ζήτησε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τις συνέπειες από τον θυμό του Κάιν-σκοτώνει τον αδελφό του. Τόνισε τις συνέπειες του θυμού εκτός ελέγχου που θα είναι για μια ζωή. Ανάφερε πάλι το σημείο από το μάθημα 1, ότι ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) και θέλει να ελέγχει τη ζωή σου-αυτό συνέβη στον Κάιν.

Σιγουρέψου ότι προσδιορίζεις το προσωπικό δικαίωμα από το οποίο ο Κάιν κρατιέται και που τον οδηγεί στην καταστροφή.

9. Κάλυψε το σημείο B-2. Ο Ιωσήφ (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 33

Αν έχεις έναν ή περισσότερους μαθητές που θα παρουσιάσουν αυτήν την ιστορία στην τάξη πιθανόν θα ήθελες να τους δώσεις ένα αντίγραφο με τις πληροφορίες απ' αυτό το Εγχειρίδιο Δασκάλου για να το χρησιμοποιήσουν στην προετοιμασία τους.

Καθώς συζητάτε για τη ζωή του Ιωσήφ, αυτό είναι ένα από τα μεγάλα παραδείγματα της Βίβλου όπου ένα άτομο αντιμετώπισε τόσο τεράστια προβλήματα, και όμως δεν επέτρεψε στον θυμό να γίνει μια καταστρεπτική δύναμη στη ζωή του. Ο Ιωσήφ μάς δίνει ένα ξεκάθαρο παράδειγμα για το πώς μπορείς να ζήσεις σε σχέση με τον Θεό και να μην επιτρέψεις τον θυμό να ελέγχει τη ζωή σου, αν και μπορεί να συνέβηκαν πολλά άσχημα πράγματα στη ζωή σου.

Κοίταξε στο Εγχειρίδιο Μαθητή για περισσότερες πληροφορίες.

Δώσε μια σύντομη περιγραφή της ιστορίας, και ζήτησε έναν από τους μαθητές να διαβάσει ένα μέρος της ιστορίας απ' το Γένεσις 37 αρχίζοντας με τα εδάφια 14-20. Χρησιμοποίησέ το αυτό για να δείξεις ότι ο Ιωσήφ προερχόταν από μια πλήρως δυσλειτουργική οικογένεια. Ο πατέρας του είχε δύο συζύγους και αγαπούσε μόνο μία απ' αυτές. Ο Ιωσήφ ήταν ο 11^{ος} γιος και όμως ήταν ο αγαπημένος του πατέρα του.

Ρώτα την τάξη πώς τα αδέλφια του σχεδίασαν να ενεργήσουν σύμφωνα με τον θυμό τους. Αυτοί σκόπευαν να τον σκοτώσουν.

Αλλά τι αποφασίσανε αυτοί να κάνουν αντί αυτού; Γένεσις 37:26. Τον πουλήσανε για σκλάβο.

Τώρα ζήτησε από τους μαθητές να ρίξουν μια ματιά σ' αυτή την ιστορία από την σκοπιά του Ιωσήφ. Ρώτα την τάξη πώς θα αισθανόντουσαν αυτοί αν ήταν στη θέση του Ιωσήφ;

Αφού δώσουν τις απαντήσεις τους, με συντομία συμπλήρωσε και το υπόλοιπο μέρος της ιστορίας- τον πουλάνε σα σκλάβο. Μετά η γυναίκα του Πετεφρή τον κατηγορεί για βιασμό και καταλήγει στη φυλακή για πολλά χρόνια.

Ρώτα την τάξη πώς θα αισθανόντουσαν αυτοί αν ήταν στη θέση του Ιωσήφ στη φυλακή;

Στη συνέχεια τόνισε ότι μερικά χρόνια αργότερα ο Ιωσήφ υψώνεται στο 2^ο σ' εξουσία πρόσωπο μετά το Φαραώ στην Αίγυπτο και κάποια χρόνια αργότερα έρχονται τα αδέλφια του να αγοράσουν σιτάρι.

Ρώτα την τάξη ποια θα ήταν η δική τους αντίδραση αν ήταν στη θέση του Ιωσήφ;

Προχώρησε την ιστορία πηγαίνοντας στο κεφάλαιο 50, όταν ο πατέρας τους έχει πεθάνει, τα αδέλφια του έρχονται στον Ιωσήφ και του αποκαλύπτουν τον φόβο τους ότι αυτός τώρα θα προσπαθήσει να πάρει εκδίκηση για τον τρόπο που του φερθήκαν πριν πολλά χρόνια.

Ζήτησε από ένα μαθητή να διαβάσει το Γένεσις 50:19-21 στη σελίδα 33 στο Εγχειρίδιο Μαθητή. Στη συνέχεια συζητήστε πώς ο Ιωσήφ επέλεξε έναν διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης στους αδελφούς του, αντί για τον θυμό. Συζητήστε πώς ο Ιωσήφ σκεφτόταν αυτά που είχαν κάνει στο παρελθόν.

Αυτή η ιστορία είναι μια καλή εικόνα στο πώς να μην χρησιμοποιήσεις τον θυμό μ' έναν καταστροφικό τρόπο. Αντίθετα ο Ιωσήφ συγχώρησε τους αδελφούς του και τους

φέρθηκε με ευγένεια. Ξεκαθάρισε ότι αυτό θα είναι το θέμα συζήτησης στο επόμενο μάθημα και ποιοι είναι οι καινούριοι τρόποι που μπορούμε να ανταποκριθούμε στις καταστάσεις που μας κάνουν να θυμώνουμε;

10. Κάλυψε το Σημείο B-3. Ο Μωυσής (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 34-35

Καθώς θα συζητάτε για τον Μωυσή και για τους επόμενους δύο χαρακτήρες, τόνισε ότι ο Μωυσής επιλέχθηκε από τον Θεό και ήταν ένας μεγάλος αρχηγός, αλλά και πάλι είχε μεγάλο πρόβλημα με τον θυμό. Μερικές φορές ο θυμός του φαινόταν να είναι ισάξιος με τον θυμό του Θεού. Στους Αριθμούς κεφάλαιο 20 διαβάζουμε την ιστορία του Μωυσή που επιτρέπει στον θυμό του να πάρει τον έλεγχο και να τον οδηγεί στην αμαρτία, ανυπακούοντας τον Θεό.

Επισήμανε τις συνέπειες αυτής της έκρηξης θυμού, που δεν του επέτρεψαν να μπει σ' αυτή την καινούρια χώρα που ο Θεός τους υποσχέθηκε. Κάνε το σαφές, ότι ο Θεός δεν αγνοεί την αμαρτία.

5

11. Κάλυψε το Σημείο B-4. Ο Δαβίδ (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 35

Χρησιμοποίησε την ιστορία από την 1 Σαμουήλ 25 για να δείξεις πώς ο Δαβίδ επέτρεψε σε μια προσβολή να τον εξοργίσει τόσο πολύ που σχεδίαζε να σκοτώσει αυτόν που τον είχε προσβάλλει, καθώς επίσης και όλους τους άνδρες που δούλευαν για τον Ναβάλ. Επισήμανε ότι η εκδίκηση μπορεί να μας προκαλέσει πολλά προβλήματα και γι' αυτό ο Θεός μάς λέει να μην παίρνουμε εκδίκηση, αλλά να την αφήνουμε σε Εκείνον.

Ποιο ήταν το προσωπικό δικαίωμα από το οποίο κρατιόταν ο Δαβίδ που επέτρεψε στο θυμό του να γίνει τόσο δυνατός;

12. Κάλυψε το Σημείο B-5. Ο Ιωνάς (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 35-36

Καθώς συζητάτε αυτήν την ιστορία, τόνισε ότι ακόμη έστω και αν χρησιμοποίησε ο Θεός τον Ιωνά με ένα δυναμικό τρόπο, ο Ιωνάς είχε πρόβλημα με τον θυμό. Χρησιμοποίησε αυτή την ιστορία για να τονίσεις την πρόκληση που αντιμετωπίζουμε για να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

13. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

Πήγαινε πίσω στη σημερινή Βασική Βιβλική Αλήθεια και στο Εδάφιο Κλειδί για να προκαλέσεις τους μαθητές να ρίξουν μια προσεκτική και ειλικρινή ματιά στη δική τους ζωή και πώς χειρίζονται αυτοί τον θυμό.

Προκάλεσέ τους να μελετήσουν τη Βίβλο και να δουν τι μας διδάσκει ως προς τη διαχείριση του θυμού με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

Για την σημερινή Προσωπική Εφαρμογή κάνε έκκληση σ' αυτούς να είναι ειλικρινείς για το ποια θέση έχει ο θυμός στη ζωή τους. Ζήτησέ τους να διαλέξουν ένα δίδαγμα που έμαθαν από αυτούς τους Βιβλικούς χαρακτήρες που μπορούν να εφαρμόσουν στη ζωή τους αυτή την εβδομάδα.

14. Εργασίες

- A. Ζήτησε από τους μαθητές να διαβάσουν το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή σαν προετοιμασία του επόμενου μαθήματος.
- B. Βαθμολόγησε την Εργασία 7, «Θυμωμένοι άνθρωποι στη Βίβλο» από τον Οδηγό Μελέτης.
- Γ. Η Εργασία 8, «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» σχετίζεται με την ύλη που θα καλύψουμε στο επόμενο μας μάθημα. Ενθάρρυνε τους μαθητές να αρχίσουν να δουλεύουν πάνω σ' αυτή την εργασία αφού διαβάσουν το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

15. Αξιολόγηση του μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 6

Τα πρώτα βήματα προς μια καινούρια αύξηση

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Πρέπει να μάθω καινούριους τρόπους αντιμετώπισης τους οποίους μπορώ να χρησιμοποιήσω σε καταστάσεις όπου παραβιάζονται τα προηγούμενα προσωπικά μου δικαιώματα.

2. Εδάφιο Κλειδί: Ιάκωβου 1:19

Να ξέρετε καλά, αγαπητοί μου αδελφοί. Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι πρόθυμος στο να ακούει, να μη βιάζεται να μιλάει και να μη βιάζεται να οργίζεται.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

6

Το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Η Εργασία 4 και 8 από το Εγχειρίδιο Μαθητή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μ' αυτό το μάθημα.

Εργασία 4, Η πρώτη μου δοκιμασία χωρίς τα προσωπικά μου δικαιώματα.

Εργασία 8, Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης.

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (5-10 λεπτά)

Αρχισε το σημερινό μάθημα με μια ανακεφαλαίωση των βασικών θεμάτων που σχετίζονται με τα προσωπικά δικαιώματα που καλύψατε σε προηγούμενα μαθήματα.

1. Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) και θέλει να ελέγχει όλη σου τη ζωή.
2. Πρέπει να αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.
3. Πιθανόν θέλεις να χρησιμοποιήσεις την απεικόνιση του ραδικιού για να δείξεις πώς η κύρια ρίζα του αγριόχορτου αντιπροσωπεύει τα προσωπικά δικαιώματα και ποιον βασικό ρόλο παίζουν στο να τρέφουν τον θυμό μας.
4. Ζήτησε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα για το πώς τα προσωπικά δικαιώματα τρέφουν τον θυμό στη ζωή τους.
5. Συνόψισε αυτήν την ανακεφαλαίωση πηγαίνοντας πίσω στον τίτλο του Κεφαλαίου 2, στο Εγχειρίδιο Μαθητή, «Πώς μπορώ να νικήσω την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου;» Τόνισε τις βασικές λέξεις - καταστρεπτική δύναμη - που μιλούν για τη ζημιά που επέφερε ο θυμός κατά το παρελθόν και που μπορεί να επιφέρει και στο μέλλον αν του το επιτρέψουμε.
6. Εξήγησε ότι σήμερα θ' αρχίσουμε τη συζήτηση μας με το πώς μπορούμε να χειριστούμε τον θυμό μας με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό. Θα αφιερώσουμε το σημερινό καθώς επίσης και τα επόμενα 3 μαθήματα στα θέματα που αναφέρονται στο Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

5. Εισάγαγε το σημερινό μάθημα (2-3 λεπτά) στο Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 38

Μια από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές σήμερα είναι να μελετήσουν το θέμα, πώς να χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό. Αυτό δεν μπορούν να το μάθουν σε μια μέρα ή σε μια εβδομάδα, αλλά ελπίζουμε να δώσουμε μια περιληπτική σύνοψη των ευκαιριών που βρίσκονται μπροστά τους αν κρατήσουν τα μάτια τους στραμμένα στο να υπηρετήσουν τον Ιησού σ' αυτό τον τομέα της ζωής τους.

Προειδοποίησέ τους ότι αυτό το μάθημα δεν είναι για να τους ενθαρρύνει να θυμώνουν. Ακριβώς το αντίθετο, θα είναι η αλήθεια για τις περισσότερες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν. Η αναλογία της κατάχρησης ναρκωτικών και των διατροφικών διαταραχών μπορεί να ταιριάζουν με αυτό το μάθημα. Όταν διδάσκεις κάποιον πώς να ακολουθεί τον Ιησού τότε μπορείς να τον παροτρύνεις να απέχει εντελώς από τα ναρκωτικά.

Ωστόσο, το πρόβλημα που ελέγχει τη ζωή τους είναι μια διατροφική διαταραχή, ανορεξία, βουλιμία, κ.λπ., τότε η λύση δεν είναι να σταματήσει να τρώει, αλλά να μάθει πώς να τρώει με τρόπους που θα τιμήσουν τον Θεό. Έτσι η «υπεύθυνη χρήση» είναι η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσει κανείς σε σχέση με την τροφή.

Όταν πρόκειται για την οργή, το ιδεώδες του Θεού για μας δεν είναι να απαλλαγούμε εντελώς από αυτό το συναίσθημα, αντ' αυτού, η «υπεύθυνη χρήση» είναι ο δρόμος που πρέπει να ακολουθήσουμε. Μαθαίνοντας πώς να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας με τρόπο που ευχαριστεί τον Θεό, θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για τους περισσότερους από τους μαθητές σου, και πιθανόν για τον δάσκαλο επίσης.

6. Κάλυψε το Σημείο Α. Να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις προβλήματα, όταν αποφασίσεις να παραδώσεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα. (5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 39-41

Καθώς συζητάτε τα 5 διαφορετικά προβλήματα που σας δίνονται σ' αυτό το μέρος του μαθήματος μην επεκτείνεστε, κάντε το με συντομία. Όλα αυτά τα θέματα μπορούν εύκολα να γίνουν ένα μεγάλο πρόβλημα για τους μαθητές. Ο σκοπός που τα δίνουμε αυτά είναι να τους προειδοποιήσουμε στο τι μπορεί να βρίσκεται μπροστά τους.

1. Να είσαι νικητής στη μάχη με τον φόβο.
2. Μην κατηγορείς τον εαυτό σου κάθε φορά που αποτυγχάνεις.
3. Ακόμη θα αισθάνεσαι θυμό.
4. Θα δεις κι άλλους με πρόβλημα θυμού.
5. Μην «υπέρ-πνευματικοποιείς» τον θυμό σου.

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 39-41

Μπορεί να θελήσεις να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σ' αυτό το μέρος αλλά αυτό που ακολουθεί είναι πιο σημαντικό.

7. Εισάγαγε το Σημείο Β. Τα πρώτα βήματα για μια νέα αύξηση
(1-2 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 41-50

Καθώς ξεκινάτε αυτό το μέρος του μαθήματος τόνισε ότι το κάθε ένα απ' αυτά τα βήματα μπορεί να είναι σημαντικά στο να μάθουν πώς να χειρίζονται τον θυμό τους μ' έναν υπεύθυνο τρόπο μέσα στη ζωή τους.

Τόνισε ότι θα ασχοληθούμε μόνο με τα βήματα 1-5 στο σημερινό μάθημα. Θα καλύψουμε τα βήματα 6-9 στο επόμενο μάθημα. Τόνισε επίσης στους μαθητές την ανάγκη να εξοικειωθούν μ' όλα αυτά τα 9 βήματα και ν' αρχίσουν να τα βάζουν στην πράξη όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

8. Κάλυψε το Σημείο Β-1. Γέμισε το μυαλό σου με την αλήθεια του Θεού όσον αφορά στον θυμό (3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 41-42

Προκάλεσε τους μαθητές να ξεκινήσουν μια λεπτομερή μελέτη της Βίβλου, για το τι λέει ο Θεός περί θυμού. Όσο πιο πολύ γεμίζουν το μυαλό τους με την αλήθεια του Θεού όσον αφορά σ' αυτό το θέμα, τόσο πιο πολύ εφοδιασμένοι θα είναι να χειριστούν τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν μπροστά τους.

Τα εδάφια που βρίσκονται στο Εγχειρίδιο Μαθητή στις σελίδα 42 είναι μόνο λίγα απ' τα εδάφια που αναφέρονται στον θυμό. Ενθάρρυνέ τους να αποστηθίσουν τα εδάφια που τους αγγίζουν περισσότερο.

Ενθάρρυνε τους μαθητές να ψάξουν συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα βάλουν αυτά σε πράξη.

Προκάλεσέ τους να ψάξουν για τα εσφαλμένα πιστεύω με τα οποία ζούσαν όσον αφορά στον θυμό, και να χρησιμοποιήσουν τη Βίβλο σαν μια νέα πηγή αλήθειας όσον αφορά στον θυμό, και πώς τους θέλει ο Θεός να τον εκφράσουν στη ζωή τους.

9. Κάλυψε το Σημείο Β-2. Καθημερινή αφοσίωση: να παραδίδεις τα προσωπικά σου δικαιώματα (3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 42-43

Αυτό το σημείο μπορεί να καλυφτεί στα γρήγορα. Το σημαντικό γι' αυτούς είναι να καταλάβουν ότι δίνοντας τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό είναι μια διαδικασία και όχι κάτι που γίνεται μονομιάς. Μπορεί να συνεχίσουν και πάλι να θυμώνουν πολλές φορές.

Το θέμα είναι να μην τα παρατήσουν και να συνεχίσουν να στρέφονται στον Θεό δίνοντάς Του αυτά τα συγκεκριμένα δικαιώματα και να συνεχίσουν με τα επόμενα βήματα που αναφέρονται σ' αυτό το κεφάλαιο στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

10. Κάλυψε το Σημείο Β-3. Αποφάσισε να μην επιτρέπεις στον θυμό να σε ελέγχει
(1-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 43-44

Και αυτό το σημείο μπορεί να καλυφτεί στα γρήγορα. Απλά είναι ένα κάλεσμα να πάρουν μια απόφαση να μην επιτρέπουν στον θυμό να τους ελέγχει. Αυτό που λέει εδώ είναι ότι αναλαμβάνουν την προσωπική ευθύνη του θυμού τους και δεν κατηγορούν κάποιον άλλον ότι τους έκανε να θυμώσουν.

11. Κάλυψε το Σημείο B-4. Βάλε στόχο να είσαι αργός στο να θυμώνεις
(5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 44-46

Αυτό καθώς επίσης και το επόμενο σημείο χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο εν συγκρίσει με τα άλλα βήματα σ' αυτό το μέρος του μαθήματος. Ξεκίνησε την συζήτηση με το εδάφιο από τον Ιάκωβο 1:19-20 και χώρισε τα τρία μέρη του εδαφίου όπως αναφέρονται σ' αυτό.

Καλύπτοντας το δευτερεύον-σημείο α - **Ο καθένας πρέπει να είναι έτοιμος να ακούει**, βεβαιώσου ότι θα συζητήσετε το πώς μπορεί αυτό να εφαρμοστεί στη ζωή τους. Στο Εγχειρίδιο Μαθητή τονίζεται το θέμα, ότι αυτό δεν είναι απλά ν' ακούν με περισσότερη προσοχή το άτομο που τους κάνει να θυμώσουν. Χρειάζεται να είναι γρήγοροι στο να ακούν τον Θεό σ' αυτές τις καταστάσεις. Πώς ακούν τον Θεό; Ένας τρόπος είναι μέσω των εδαφίων που αποστήθισαν οι μαθητές και που αναφέρονται σ' αυτό το θέμα.

Τα άλλα δύο δευτερεύοντα-σημεία βρίσκονται στο Εγχειρίδιο Μαθητή με συγκεκριμένες εισηγήσεις στο πώς μπορούν να βάλουν σε πράξη αυτό το εδάφιο στη ζωή τους. Κάνε το σαφές ότι θα αποκτήσουν και επιπρόσθετες ιδέες για το πώς ακριβώς θα κάνουν αυτό που λέει το εδάφιο καθώς συζητάτε το επόμενο βήμα, το Βήμα 5 αρχίζοντας με τη σελίδα 47 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

6

12. Κάλυψε το Σημείο B-5. Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό
(15-20 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 47-48

Αυτό το βήμα είναι ένα από τα πιο κρίσιμα όλων αυτών των 9 πρώτων βημάτων για να μάθουν πώς να χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπο που ευαρεστεί τον Θεό.

Αυτό το μέρος του μαθήματος θα πρέπει να είναι το επίκεντρο ολόκληρου του σημερινού μαθήματος. Θα αφιερώσουμε επίσης ένα σημαντικό μέρος του επόμενου μαθήματος μπαίνοντας σε λεπτομέρειες σχετικά με το Βήμα 5.

1. Καινούριοι τρόποι αντιμετώπισης για ολόκληρη τη ζωή σου, όχι μόνο σαν αντικατάσταση του θυμού.

Καθώς ξεκινάτε τη συζήτηση του εν λόγω σημείου, κάνε το σαφές ότι ο καλύτερος τρόπος για να επιτευχθεί η επιτυχία είναι να δούνε αυτούς τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης ως κάτι περισσότερο από την αντικατάσταση του θυμού. Αν απλά θέσουν ως στόχο τους να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης όταν μπαίνουν στον πειρασμό να θυμώσουν, αυτός είναι πάρα πολύ μικρός στόχος, και πιο πιθανό είναι να τους οδηγήσει σε αποτυχία παρά σε επιτυχία.

Προκάλεσε τους μαθητές να βάλουν στόχο τους να χρησιμοποιούν αυτούς τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης όλη τη μέρα είτε έρχονται σε πειρασμό να θυμώσουν ή όχι. Για παράδειγμα, βάλε στόχο να δείξεις υπομονή προς τους άλλους όλη τη μέρα, σε οποιαδήποτε κατάσταση. Καθώς εργάζονται στην ανάπτυξη αυτών των καινούριων τρόπων αντιμετώπισης, μπορούν να το χρησιμοποιήσουν οποτεδήποτε, και όχι μόνο όταν έρχονται στον πειρασμό να θυμώσουν.

2. Χρειάζονται πολλοί καινούριοι τρόποι αντιμετώπισης, όχι μόνο ένας ή δύο.

Το θέμα δεν είναι μόνο να αναπτύξεις έναν ή δύο καινούριους τρόπους αντιμετώπισης, αυτό θα μπορούσε να περικλείει πολλές και διάφορες στρατηγικές ανάλογα με την κατάσταση, η οποία τους φέρνει σε πειρασμό να θυμώσουν. Αυτό που μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό για τον ένα μαθητή, μπορεί να είναι ελάχιστα βοηθητικό για κάποιον άλλον ανάλογα με το τι πυροδότησε τον θυμό τους.

3. Ο θυμός «ο εκφοβιστής (bully)» σε στερεί από το να δεις άλλους τρόπους αντιμετώπισης των διαφόρων καταστάσεων της ζωής

Τόνισε ότι ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) στη ζωή τους και διώχνει τους άλλους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων της καθημερινής ζωής τους. Όταν δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό και παίρνουν την απόφαση να ανταποκρίνονται μ' έναν καινούριο τρόπο, ο Θεός θα τους βοηθήσει να δουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης.

Χρησιμοποιώντας το μαύρο πίνακα ή ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, γράψε «Θυμός» στη μια πλευρά και «Καινούριοι τρόποι αντιμετώπισης» στην άλλη πλευρά. Στη συνέχεια προσδιόρισε μια συγκεκριμένη κατάσταση όπου χρησιμοποίησαν τον θυμό στο παρελθόν. Ανταλλάξτε διάφορους τρόπους που μπορούν να ανταποκριθούν χωρίς να χρησιμοποιήσουν θυμό.

Μόλις τελειώσεις μ' αυτή τη λίστα των καινούριων τρόπων αντιμετώπισης, χρησιμοποίησε το επόμενο σημείο για να τους βοηθήσεις να αξιολογήσουν τα διαφορετικά είδη αντιμετώπισης.

4. Πέντε διαφορετικά είδη αντιμετώπισης

Στη σελίδα 52 στο Εγχειρίδιο Μαθητή έχει μια λίστα με πέντε διαφορετικές γενικές κατηγορίες αντιμετώπισης, δεν είναι μέθοδοι αντιμετώπισης. Αλλά η κάθε μια απ' αυτές τις κατηγορίες μπορεί να περιλαμβάνει πολλούς και διάφορους τρόπους αντιμετώπισης.

Πρέπει να αναπτύξεις έναν εντελώς καινούριο τρόπο ζωής όσον αφορά τον θυμό σου

1. Νέες ανταποκρίσεις σκέψης
2. Νέες ανταποκρίσεις συναισθημάτων
3. Νέες ανταποκρίσεις πράξεων
4. Νέες ανταποκρίσεις ομιλίας
5. Νέα βλέμματα - όχι το βλέμμα του θυμωμένου, του «θα σε σκοτώσω» - Αλλά ένα διαφορετικό βλέμμα.

Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 47

Τώρα με τους μαθητές πάτε πίσω στη λίστα με τις καινούριες ανταποκρίσεις που έγραψες στον πίνακα μαζί με το παράδειγμα που μόλις συζητήσατε. Κοίτα τις απαντήσεις τους και ζήτησέ τους να προσδιορίσουν σε ποιο από τα 5 παραπάνω αναφερόμενα είδη ανταπόκρισης βασίζεται αυτό. Είναι μια ανταπόκριση σκέψης; Μια ανταπόκριση συναισθημάτων; Μια ανταπόκριση πράξεων; Μια ανταπόκριση ομιλίας;

Αφού ταιριάσεις τις απαντήσεις τους, κοίτα αν δεν έχουν περιλάβει κάποιο που να ταιριάζει με ένα ή με περισσότερα από τα είδη ανταπόκρισης. Αν δεν έχουν περιλάβει κανένα από τις «Νέες ανταποκρίσεις σκέψης», τότε ανταλλάξτε σκέψεις για το τι θα μπορούσε να περιληφθεί εδώ σαν μια καινούρια ανταπόκριση.

Στις σελίδα 47 στο Εγχειρίδιο Μαθητή πιθανόν θα ήθελες να αφιερώσεις χρόνο να κοιτάξετε μερικές από τις καινούριες ανταποκρίσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντί της ανταπόκρισης με θυμό. Πιθανόν θα ήθελες να επιστρέψεις στην παραπάνω λίστα και ν' αποφασίσεις ποιες «καινούριες σκέψεις» χρειάζονται για να μπορεί να μπει σε πράξη ο καινούριος τρόπος αντιμετώπισης.

Για παράδειγμα ο πρώτος **υπομονή αντί για θυμό**. Τι απαιτείται να ανταποκριθείς με υπομονή. Ποιες είναι οι σκέψεις που συνεργάζονται με την έκφραση της υπομονής; Ποια είναι τα συναισθήματα που συνεργάζονται με τη υπομονή; Ποιες είναι οι πράξεις; Ποια λόγια;

6

5. Χρειάζεται πολύ σκληρή δουλειά για να αναπτύξεις καινούριους τρόπους αντιμετώπισης

Βοήθησε τους μαθητές να καταλάβουν ότι ο κάθε ένας απ' αυτούς τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης, είναι μια επιδεξιότητα που πρέπει να μάθουν. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί πολύ εξάσκηση και επιμέλεια να το συνεχίσουν κι ως είναι φτωχά τα αποτελέσματα στην αρχή.

Επισήμανε ότι η λίστα που δίνεται στο Εγχειρίδιο Μαθητή περιλαμβάνει μόνο λίγα παραδείγματα καινούριων τρόπων αντιμετώπισης. Θα μπορούσαμε να προσθέσουμε πολλά ακόμη στη λίστα.

Αυτό το σημείο ολόκληρο συμβαδίζει με την Εργασία 8, «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» στον Οδηγό Μελέτης. Αν οι μαθητές έχουν ήδη ολοκληρώσει αυτή την εργασία, τότε ζήτησε από 2-3 απ' αυτούς να συμμεριστούν ένα παράδειγμα με την τάξη.

Αυτό που θα ήταν καλό να κάνεις είναι να χρησιμοποιήσεις μια κατάσταση με την οποία οι μαθητές βρίσκουν ότι είναι εύκολη να θυμώσουν, στη συνέχεια συμμερίσου διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να ανταποκρίνονται αντί του θυμού. Καθώς θα συμμερίζονται τις ιδέες τους, ζήτησέ τους να προσδιορίσουν αν αυτή είναι μια νέα σκέψη, μια νέα ανταπόκριση συναισθημάτων, μια νέα πράξη, νέες ομιλίες (λόγια) πηγαίνοντας πίσω στη λίστα που είναι στη σελίδα 47 στο Εγχειρίδιο Μαθητή.

- Ποιες σκέψεις θα τους βοηθούσαν να ανταποκριθούν μ' έναν καινούριο τρόπο;
- Τι συναισθήματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εδώ αντί για τον θυμό;
- Ποιες διαφορετικές πράξεις θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν;

- Πώς θα μπορούσε η ομιλία τους να είναι διαφορετική;

Τόνισε ότι για να εφαρμοστούν όλα αυτά προσωπικά στη ζωή τους, θα χρειαστεί χρόνος και σκληρή δουλειά. Αλλά ο Θεός θα τους βοηθήσει.

6. Κοίτα την κάθε κατάσταση της ζωής σαν μέρος του σχεδίου του Θεού για τη μέρα σου

Πότε θυμώνεις; Όταν αντιμετωπίζεις μια δύσκολη κατάσταση μέσα στη μέρα σου και δεν είσαι ευχαριστημένος με τον τρόπο που πάνε τα πράγματα. Ή δεν είσαι χαρούμενος μ' αυτά που σου λέει κάποιος. Το άγχος και η σύγχυση πολύ εύκολα σε οδηγούν στον θυμό.

Προκάλεσε τους μαθητές να δούνε την κάθε κατάσταση σαν μέρος του σχεδίου του Θεού για τη μέρα τους. Δεν σημαίνει ότι ο Θεός εγκρίνει αυτά που λέει ή κάνει το άτομο σε σένα. Ο Θεός όμως είναι ενήμερος για το τι συμβαίνει και είναι έτοιμος να σε βοηθήσει να ανταποκριθείς με τρόπο που να τιμάει τον Θεό και όχι να σε πάρει σ' ένα δρόμο που οδηγεί σε μια αμαρτωλή χρήση του θυμού σου.

6

Ψαλμός 37:23

Ο Κύριος κάνει σταθερά τα βήματα του ανθρώπου κι εγκρίνει την πορεία του.

Αυτό το εδάφιο περιέχει μια δυνατή υπόσχεση για τους μαθητές. Ο Θεός θα τους βοηθήσει και θα τους οδηγήσει διαμέσου της κάθε κατάστασης που θα αντιμετωπίσουν σήμερα. Αντί να θυμώσουν, ας δουν αυτή τη κατάσταση σαν μια ευκαιρία για τον Θεό να τους βοηθήσει να ανταποκριθούν με έναν καινούριο τρόπο.

Προκάλεσε τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τη μέρα τους μ' αυτή την δήλωση:

Την κάθε κατάσταση που θα αντιμετωπίσω σήμερα θα είναι μια ευκαιρία για τον Θεό να με χρησιμοποιήσει να γίνω ευλογία σε κάποιον.

Αυτό μπορούν να το κάνουν με την κάθε κατάσταση που θα αντιμετωπίσουν σήμερα και όχι μόνο μ' αυτές που τους προκαλούν θυμό.

13. Συμπέρασμα αυτού του μαθήματος (2-3 λεπτά)

Τελειώνοντας το σημερινό μάθημα, προκάλεσέ τους να αρχίσουν αυτή τη διαδικασία ένα βήμα τη φορά. Προκάλεσέ τους να συνεχίσουν να παραδίνουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό. Προκάλεσέ τους να δουλέψουν σκληρά για να αναπτύξουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων αντί να χρησιμοποιήσουν τον θυμό.

Πες τους ότι στο επόμενο μας μάθημα θα κοιτάξουμε περισσότερα παραδείγματα από το Βήμα 5.

14. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

- A. Προκάλεσε τους μαθητές να διαλέξουν ένα είδος κατάστασης που είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν πρόβλημα και θα είναι πολύ εύκολο να αντιδράσουν με θυμό. Ζήτησέ τους να βάλουν στόχο να ανταποκριθούν με έναν καινούριο τρόπο σ' αυτή την κατάσταση. Πιθανόν να θέλεις να το συνδέσεις αυτό με την Εργασία 8, «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» απ' τον Οδηγό Μελέτης.
- B. Πιθανόν θα ήθελες να τους ζητήσεις να ενωθούν δύο-δύο μετά απ' αυτό και να προσευχηθούν ο ένας για τον άλλο, ζητώντας από τον Θεό να τους βοηθήσει να χρησιμοποιήσουν τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης» όταν είναι σε πειρασμό να αντιδράσουν με θυμό.

15. Εργασίες

- A. Εξήγησε στους μαθητές πότε θέλεις εσύ να ολοκληρώσουν την Εργασία 8, «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» απ' τον Οδηγό Μελέτης. Πιθανόν θα ήθελες να κάνουν άλλο ένα παράδειγμα περί ανάπτυξης καινούριων τρόπων, χρησιμοποιώντας τις ίδιες ερωτήσεις απ' την Εργασία 8 και ξανά κάντε την (την εργασία) γράφοντας τις απαντήσεις σε μια άδεια σελίδα.
- B. Ζήτησέ τους να διαβάσουν το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή, ιδιαίτερα τις σελίδες 41-50 στις οποίες αναφέρονται τα 9 βήματα προς την καινούρια αύξηση.

16. Αξιολόγηση του Μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 7

Καινούριοι τρόποι αντιμετώπισης των καταστάσεων όπου χρησιμοποιούσα τον θυμό στο παρελθόν

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Χρειάζεται να μάθω καινούριους τρόπους αντιμετώπισης τους οποίους μπορώ να χρησιμοποιώ σε καταστάσεις όπου τα προηγούμενα προσωπικά μου δικαιώματα παραβιάζονται.

2. Εδάφιο Κλειδί: Κολοσσαείς 3:8 & 10

⁸Τώρα όμως πετάξτε τα όλα αυτά από επάνω σας: Την οργή, το θυμό, την πονηρία, την κακολογία και την αισχρολογία. ¹⁰Τώρα πια έχετε ντυθεί τον καινούριο άνθρωπο, που ανανεώνεται συνεχώς σύμφωνα με την εικόνα του δημιουργού του, ώστε με τη νέα ζωή του να φτάσει στην τέλεια γνώση του Θεού.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα. Η Εργασία 5 και 8 από τον Οδηγό Μελέτης μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σ' αυτό το μάθημα.

Εργασία 5, Ο θυμός μέσα στη Βίβλο

Εργασία 8, Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (5-10 λεπτά)

Πιθανόν θέλεις να ζητήσεις έναν εθελοντή απ' την τάξη σου να συμμεριστεί ένα παράδειγμα απ' τη ζωή του, από το τελευταίο μάθημα μέχρι το σημερινό, όπου είχε την ευκαιρία να ανταποκριθεί μ' έναν καινούριο τρόπο αντί του θυμού. Να είσαι έτοιμος με μια δική σου ιστορία απ' τη δική σου ζωή ή απ' τη ζωή ενός προηγούμενου μαθητή σου, σε περίπτωση που δεν θα υπάρξει κάποιος εθελοντής.

5. Μια σύντομη ανακεφαλαίωση του τελευταίου μαθήματος (2-4 λεπτά)

Αφιερώστε λίγα λεπτά να ανακεφαλαιώσετε τα βασικά θέματα που σχετίζονται με τα προσωπικά δικαιώματα που καλύψατε στο τελευταίο μάθημα. Στα γρήγορα ανακεφαλαιώστε τα 5 «**Τα πρώτα βήματα για μια νέα αύξηση**» στις σελίδες 41-48 στο Εγχειρίδιο Μαθητή. Πιθανόν θα ήθελες να έχεις μια αφίσα την οποία θα κρεμάσεις στον τοίχο της τάξης σου και να περιέχει όλα αυτά τα 9 βήματα.

Τα Πρώτα βήματα για μια νέα αύξηση

1. Γέμισε το μυαλό σου με την αλήθεια του Θεού όσον αφορά στον θυμό
2. Καθημερινή αφοσίωση: να παραδίδεις τα προσωπικά σου δικαιώματα.
3. Αποφάσισε να μην επιτρέπεις στον θυμό να σε ελέγχει
4. Βάλε στόχο να είσαι αργός στο να θυμώνεις
5. Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό

Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 41-48

Όταν φτάσετε στο βήμα 5, πες τους ότι θα αφιερώσουμε ένα μεγάλο μέρος του σημερινού μαθήματος εξετάζοντάς το.

6. Περιληπτική σύνοψη του μαθήματος για τον δάσκαλο

Υπενθύμισέ τους αυτό που εισαγάγαμε στο τελευταίο μάθημα. Όταν μιλάμε για τον θυμό, το ιδανικό του Θεού για μας δεν είναι να ξεφορτωθούμε πλήρως αυτό το συναίσθημα αλλά η «υπεύθυνη χρήση» είναι ο δρόμος που πρέπει να ακολουθήσουμε. Το να μάθουμε πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για τους περισσότερους από τους μαθητές.

Πρέπει ν' αποφασίσεις πόσο χρόνο θέλεις να αφιερώσεις στα βήματα 6-9. Μια επιλογή είναι να τα καλύψετε πρώτα και μετά να επιστρέψετε πίσω και να αφιερώσετε τον υπόλοιπο χρόνο του μαθήματος στο βήμα 5.

7. Κάλυψε το Σημείο B-6. Ανάπτυξε νέους τρόπους να αντιμετωπίζεις τις διαμάχες (2-4 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 48

Το θέμα για το πώς ανταποκρίνονται σε μια διαμάχη είναι ένα σημαντικό θέμα αλλά χρειάζεται να καλυφθεί σε μια εντελώς ξεχωριστή σειρά μαθημάτων. Το έχουμε περιλάβει εδώ σαν ένα ξεχωριστό σημείο γιατί καταλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής των νέων στην πίστη Χριστιανών.

Προκάλεσε τους μαθητές να δούνε πιο προσεκτικά το πώς αντιδρούνε όταν βρίσκονται σε μια κατάσταση διαμάχης. Ενθάρρυνέ τους να αρχίσουν να καταλαβαίνουν το πόσο δύσκολο είναι γι' αυτούς να ελέγξουν τη ομιλία τους και τις σκέψεις τους, όταν βρίσκονται σε διαμάχη με κάποιον.

Πιθανόν θα ήθελες να ανταλλάξετε κάποιους καινούριους τρόπους με τους οποίους μπορούν να ανταποκριθούν όταν βρίσκονται σε κατάσταση διαμάχης αντί να χρησιμοποιήσουν τον θυμό όπως έκαναν στο παρελθόν. Προκάλεσέ τους να βρουνε εδάφια απ' τη Βίβλο που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης όταν είναι σε διαμάχη.

8. **Κάλυψε το Σημείο B-7. Γιόρτασε μικρές νίκες** (24 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 48

Αυτό το σημείο μπορείς να το καλύψεις εν συντομία, όμως είναι ένα σημαντικό σημείο. Δεν θα καταφέρουν να μάθουν καινούριες στρατηγικές αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής μέσα σε μια μέρα. Θα είναι μια διαδικασία, μια αργή και επίπονη διαδικασία για κάποιους. Πιθανόν θα ήταν καλό να πάτε πίσω στον πίνακα στη σελίδα 24 που δείχνει τα μικρά βήματα προόδου στην επίλυση του προβλήματος.

Τόνισε ότι ο Σατανάς θα κάνει τα πάντα να τους απογοητεύσει από το να γίνουν αυτές οι αλλαγές. Θα τους γεμίσει με ντροπή και κατάκριση κάθε φορά που κάνουν ένα λάθος και όταν θυμώνουν.

Ενθάρρυνε τους μαθητές να κάνουν μικρά βήματα προόδου και να γιορτάζουν την κάθε νίκη σαν ένα ακόμη βήμα κατάκτησης αυτού του προβλήματος, του καταστροφικού θυμού.

9. **Κάλυψε το Σημείο B-8. Χρησιμοποίησε τον θυμό σου σαν «ξυπνητήρι»** (3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 48-49

Πιθανόν θα ήταν καλό να φέρεις ένα ξυπνητήρι στην τάξη, ιδιαίτερα το κουρδιστό με τις καμπανούλες που πάλλονται στο πάνω μέρος του. Βάλε το να κουδουνίσει και μετά εξήγησε πώς μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν τον θυμό τους σαν «ξυπνητήρι» τους, να ξυπνήσουν και να δώσουν προσοχή στο τι συμβαίνει στη ζωή τους εκείνη τη στιγμή. Χρειάζεται άμεσα να αρχίσουν να χρησιμοποιούν έναν καινούριο τρόπο αντιμετώπισης αντί να επιστρέφουν πίσω στους παλιούς τρόπους αντιμετώπισης του θυμού.

Αυτή είναι μια απλή έννοια, και μια που μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή τους. Καθώς υπενθυμίζουν τον εαυτό τους επί καθημερινής βάσης, «Είναι ανάγκη να χρησιμοποιήσω τον θυμό μου σαν «ξυπνητήρι», και αυτό μπορεί να τους βοηθήσει ν' αρχίσουν να ανταποκρίνονται με καινούριους τρόπους σε αυτές τις καταστάσεις, αντί να επιτρέπουν στον θυμό να τους οδηγεί σε ένα μονοπάτι καταστροφής.

Μπορεί να θέλεις να ζητήσεις από δύο μαθητές να υποδυθούν ένα απλό σκετς όπου ένας αρχίζει να θυμώνει, και στη συνέχεια χτυπάει το ξυπνητήρι, και αυτός ο μαθητής παύει να οδηγείται στο μονοπάτι του θυμού, ανταποκρινόμενος στο εν λόγω πρόσωπο.

Μ' ένα πραγματικό ξυπνητήρι όταν το χρησιμοποιείς, μπορείς ν' αλλάξεις τη συμπεριφορά σου, να σταματήσεις να κοιμάσαι, να ξυπνήσεις και να ντυθείς, ή μπορείς να το αγνοήσεις και να συνεχίσεις να κοιμάσαι. Το ίδιο γίνεται και με τον θυμό σου. Μπορείς να τον χρησιμοποιήσεις σαν ξυπνητήρι και ν' αλλάξεις τις σκέψεις σου και τη συμπεριφορά σου, ή μπορείς ν' αγνοήσεις αυτή την ευκαιρία και να αφήνεις τον θυμό να διαχειρίζεται τη ζωή σου.

10. Κάλυψε το Σημείο B-9. Επέλεξε νέους κανονισμούς να ζεις τη ζωή σου
(3-5 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 49-50

Αυτό το σημείο συνδέεται με το θέμα των προσωπικών δικαιωμάτων, τα οποία ήταν οι κανονισμοί που βάλαμε εμείς στη ζωή μας και σ' αυτούς που είναι γύρω μας και περιμένουμε οι άλλοι να τους υπακούσουν. Όταν ένα άτομο δίνει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό, υπάρχει ανάγκη να θέσουμε καινούριους κανονισμούς για την καθημερινή ζωή μας. Χρειάζεται να στραφούμε στον Θεό και να χρησιμοποιήσουμε τους κανονισμούς τους δικούς Του στην καθημερινή ζωή μας.

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή υπάρχουν πολλά εδάφια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μας οδηγήσουν σ' αυτή την περιοχή των καινούριων κανονισμών για την καθημερινή ζωή μας. Αυτοί είναι οι κανονισμοί του Θεού.

Ανακεφαλαιώνοντας αυτά τα 9 διαφορετικά βήματα στο να μάθουμε πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπους που να ευχαριστούν τον Θεό, κάνε το σαφές ότι κάποια απ' αυτά τα βήματα θα χρειαστεί πολύς καιρός να καταφέρουμε να τα πετύχουμε.

11. Πήγαινε πίσω στο Σημείο B-5. Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό
(15-25 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 47-48

Με τον χρόνο που εναπομένει στο σημερινό μάθημα δείτε ξανά το Σημείο B-5 το οποίο είναι το **Βήμα 5, Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό**. Κοιτάξτε μερικά ακόμη συγκεκριμένα παραδείγματα με καταστάσεις όπου αντιδρούσαν με θυμό στο παρελθόν.

Δώσε στους μαθητές την ευκαιρία να προσδιορίσουν μια συγκεκριμένη κατάσταση που θέλουν να συζητήσετε. Πάνω στον πίνακα ζωγράφισε το αγριόχορτο με τη μεγάλη ρίζα για να δείξεις τι είναι αυτό που προκαλεί τον θυμό και μετά απ' την άλλη μεριά του πίνακα γράψε τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης αντί της αντίδρασης με θυμό.

Επίσης κάνε μια αναφορά στη λίστα των 5 διαφορετικών τρόπων ανταπόκρισης που έχεις κρεμάσει στον τοίχο και καθόρισε τι είδους καινούριες σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ μπορούν να χρησιμοποιηθούν σ' αυτές τις καινούριες ανταποκρίσεις.

**Πρέπει να αναπτύξεις έναν εντελώς καινούριο τρόπο ζωής
όσον αφορά τον θυμό σου.**

1. Νέες ανταποκρίσεις σκέψης
2. Νέες ανταποκρίσεις συναισθημάτων
3. Νέες ανταποκρίσεις πράξεων
4. Νέες ανταποκρίσεις ομιλίας
5. Νέα βλέμματα - όχι το βλέμμα του θυμωμένου, του «θα σε σκοτώσω» - Αλλά ένα διαφορετικό βλέμμα.

Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 47

Κοιτάξτε όσο περισσότερα παραδείγματα σας επιτρέπει ο χρόνος που έχετε, συζητώντας μαζί τους για καινούριους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις. Υπενθύμισέ τους ότι χρειάζεται πολύ και σκληρή δουλειά για να αναπτύξουν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης που θα γίνουν ένα συνεπές μέρος του τρόπου ζωής τους.

Βοήθησε τους μαθητές σου να συνειδητοποιήσουν ότι κάθε ένας απ' αυτούς τους καινούριους τρόπους αντιμετώπισης είναι δεξιότητες που πρέπει να μάθουν. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί πολλή πρακτική και επιμέλεια για να εμμένουν σε αυτό, ακόμη και όταν δεν τα πάνε τόσο καλά στην αρχή.

Ζήτησε από τους μαθητές να συμμαριστούν παραδείγματα από τη δουλειά τους πάνω στην Εργασία 8 από τον Οδηγό Μελέτης, «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης».

Κοίτα την κάθε κατάσταση μέσα στη ζωή σαν μέρος του σχεδίου του Θεού για τη μέρα σου.

Αυτή την ιδέα την παρουσιάσαμε στο τελευταίο μάθημα, αλλά κάνε μια αναφορά σ' αυτήν και πάλι σήμερα για το πόσο σημαντική είναι. Αυτός είναι ένας καινούριος τρόπος σκέψης που πρέπει να αναπτύξουν μέσα στο μυαλό τους. Καθώς ακολουθούν αυτή την αλήθεια, και την πιστεύουν για τη δική τους ζωή, θα τους βοηθήσει να νικήσουν τη δύναμη των παλιών τρόπων σκέψης που είχαν όσον αφορά στα προσωπικά τους δικαιώματα, και στους τρόπους αντιμετώπισης του θυμού.

Προκάλεσε τους μαθητές να δούνε την κάθε κατάσταση σαν μέρος του σχεδίου του Θεού στη ζωή τους. Δεν σημαίνει ότι ο Θεός εγκρίνει αυτό που λέει ή σου κάνει το άλλο άτομο. Αλλά ο Θεός είναι ενήμερος για το τι συμβαίνει και είναι έτοιμος να σε βοηθήσει να ανταποκριθείς με τρόπο που να τιμά Αυτόν, και να μην οδηγηθείς σε ένα μονοπάτι χρήσης του θυμού που είναι αμαρτωλό.

Ψαλμός 37:23

Ο Κύριος κάνει σταθερά τα βήματα του ανθρώπου κι εγκρίνει την πορεία του.

Αυτό το εδάφιο περιέχει μια δυνατή υπόσχεση για τους μαθητές σου. Ο Θεός θα τους βοηθήσει και θα τους κατευθύνει διαμέσου της κάθε κατάστασης που αντιμετωπίζουν σήμερα. Αντί να θυμώνουν, ας αρχίσουν να βλέπουν την κατάσταση σαν μια ευκαιρία για τον Θεό να τους βοηθήσει ν' ανταποκριθούν μ' έναν καινούριο τρόπο.

Προκάλεσε τους μαθητές ν' αντιμετωπίσουν τη μέρα τους μ' αυτή τη δήλωση: Η κάθε κατάσταση που θ' αντιμετωπίσω σήμερα, θα είναι μια ευκαιρία για τον Θεό, να με χρησιμοποιήσει να γίνω ευλογία σε κάποιον.

Αυτή η αντιμετώπιση είναι αυτό που μπορούν να κάνουν στην κάθε κατάσταση που θα αντιμετωπίσουν σήμερα, και όχι μόνο στις καταστάσεις που τους κάνουν να θυμώνουν.

12. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

Προκάλεσε τους μαθητές να επιλέξουν μία κατάσταση όπου πολύ πιθανόν θα αντιμετώπισουν ένα πρόβλημα που εύκολα θα τους κάνει ν' αντιδράσουν με θυμό. Ζήτησέ τους να βάλουν στόχο ν' ανταποκριθούν μ' έναν καινούριο τρόπο. Πιθανόν θέλεις να το συνδέσεις με την Εργασία 8 «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» από τον Οδηγό μελέτης.

13. Εργασίες

- A. Στο τέλος του σημερινού μαθήματος δώσε τους ένα κουίζ από τις Παροιμίες 15:1
- B. Βαθμολόγησε τη δουλειά τους, την Εργασία 8 «Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης» από τον Οδηγό Μελέτης.
- Γ. Ζήτησέ τους να διαβάσουν το Κεφάλαιο 4 από το Εγχειρίδιο Μαθητή, ιδιαίτερα τις σελίδες 50-53, σαν προετοιμασία του επόμενου μαθήματος.

14. Αξιολόγηση του μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 8

Τρεις μεγάλοι τομείς ανάπτυξης για την αντιμετώπιση του θυμού

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Χρειάζεται ν' αναπτύξω θετικές εσωτερικές ιδιότητες για να τις χρησιμοποιήσω όταν ανταποκρίνομαι σε καταστάσεις όπου τα προηγούμενα προσωπικά μου δικαιώματα παραβιάζονται.

2. Εδάφιο Κλειδί: Εφεσίους 4:31-32

Διώξτε μακριά σας κάθε δυσaréσκεια, θυμό, οργή, κραυγή, κατηγορία καθώς και κάθε άλλη κακότητα. ³²Να φέρεστε μεταξύ σας με καλοσύνη κι ευσπλαχνία, και να συγχωρείτε ο ένας τον άλλο, όπως κι ο Θεός συγχώρησε κι εσάς διά του Χριστού.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή το Κεφάλαιο 4, συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα, ιδιαίτερα οι σελίδες 50-53. Οι Εργασίες 8,9, και 10 μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σ' αυτό το μάθημα.

8

Εργασία 8, Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης

Εργασία 9, Αναπτύσσοντας θετικές εσωτερικές ιδιότητες

Εργασία 10, Οι προσωπικές μου ευθύνες

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (5-10 λεπτά)

Ξεκίνησε το σημερινό μάθημα ζητώντας τους μαθητές να μοιραστούν ένα παράδειγμα για το πώς ανταποκρίθηκαν σε μια κατάσταση χρησιμοποιώντας έναν καινούριο τρόπο ανταπόκρισης αντί του θυμού.

Εάν κανένας από τους μαθητές σου δεν προσφερθεί εθελοντικά, να είσαι έτοιμος να μοιραστείς μια ιστορία απ' τη δική σου ζωή, ή κάποια ιστορία απ' τη ζωή προηγούμενων μαθητών σου.

5. Περιληπτική σύνοψη του μαθήματος για το δάσκαλο

Χρησιμοποίησε τη Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του μαθήματος σαν εισαγωγή στα κύρια θέματα που θέλουμε να καλύψουμε στο σημερινό μάθημα. Θα εξετάσουμε τρεις μεγάλους τομείς, οι οποίοι όλοι σχετίζονται με τον τρόπο ζωής μας, ιδιαίτερα για εκείνους που δεν έχουν δώσει τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.

1. Αναπτύσσοντας θετικές εσωτερικές ιδιότητες στη ζωή σου
2. Μαθαίνοντας τη διαφορά ανάμεσα στα προσωπικά δικαιώματα και στις προσωπικές ευθύνες
3. Θέτοντας όρια στη ζωή σου

Εξήγησε στους μαθητές ότι αυτοί οι τρεις μεγάλοι τομείς όλοι συνδέονται με ό,τι έχουμε μιλήσει στα περασμένα δύο μαθήματα, ιδίως στην ανάπτυξη νέων στρατηγικών για την αντιμετώπιση καταστάσεων όπου εύκολα θύμωναν. Ωστόσο, αυτοί είναι τρεις μακροπρόθεσμοι τομείς ανάπτυξης, που μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στον τρόπο που εκφράζουν τον θυμό τους.

Μια επιλογή είναι να μοιράσεις το χρόνο εξίσου και στα τρία θέματα, που θα σήμαινε περίπου 15 λεπτά για το καθένα.

Το τελευταίο με τα Όρια, θα μπορούσε από μόνο του να είναι μια ολόκληρη σειρά μαθημάτων. Γι' αυτό απλά θα κάνουμε μια σύντομη εισαγωγή σ' αυτά τα θέματα.

6. Κάλυψε το Σημείο Γ. Ανάπτυξε θετικές ιδιότητες στον χαρακτήρα σου (10-15 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 50-51

Τα θετικά στοιχεία χαρακτήρα δεν αναπτύσσονται μέσα σε μια μέρα. Είναι μια διαδικασία εκμάθησης πώς να αναπτύξεις αυτά τα στοιχεία μέσα στη ζωή σου και χρειάζεται πολύ εξάσκηση, πολύ προσωπική εφαρμογή.

Στο Εγχειρίδιο Μαθητή στις σελίδες 50-51 θα βρείτε εδάφια που περιέχουν διάφορα στοιχεία του χαρακτήρα που μπορούν να αναπτύξουν.

1 Κορινθίους 13:4-8

2 Πέτρου 1:5-7

Υπάρχουν και άλλα πολλά εδάφια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προσδιορίσεις τα θετικά στοιχεία χαρακτήρα.

Μπορείς επίσης να τα αναφέρεις και στο μάθημα *Στοιχεία του Χαρακτήρα* από τις *Προσωπικές Μελέτες για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* σαν μια άλλη πηγή στοιχείων του χαρακτήρα που μπορούμε ν' αναπτύξουμε στη δική μας ζωή. Περιέχει 49 θετικά στοιχεία προς ανάπτυξη.

Ένα απ' τα πιο σημαντικά που πρέπει να τονίσεις στους μαθητές είναι ότι αυτά τα στοιχεία χαρακτήρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντί του θυμού. Παραπάνω στο μάθημα #6 δηλώσαμε ότι δεν προσπαθούμε να σταματήσουμε εξ ολοκλήρου τον θυμό. Αντίθετα, θέλουμε να μάθουμε πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπους που θα τιμήσουν τον Θεό. Ωστόσο, για τους περισσότερους από εμάς, οι τρόποι που χειριζόμαστε τον θυμό μας, τις περισσότερες φορές είναι καταστροφικοί και δεν τιμούν τον Θεό.

Χρησιμοποιώντας την εικόνα με το ραδίκι και την μακριά ρίζα του, το οποίο αναφέραμε στα πρώτα μαθήματα αυτής της σειράς, θα ήταν καλό να επιστρέψετε σ' αυτό το παράδειγμα τώρα. Καθώς οι μαθητές αναδιπλώνουν το πώς χειρίζονταν τον θυμό στη ζωή τους, πολλές φορές δεν μπορούν να δουν καμιά εναλλακτική λύση πέρα απ' το θυμό. Είναι σαν έναν κήπο που έχει γεμίσει με αγριόχορτα. Το μόνο που βλέπεις είναι τα αγριόχορτα και τα λαχανικά σου που δεν βγάζουν κανέναν καρπό.

Αλλά αν ξεριζώσεις όλα τα αγριόχορτα τότε τα υπόλοιπα φυτά έχουν χώρο να αυξηθούν και να γίνουν υγιή και γερά. Το ίδιο σχεδόν συμβαίνει με τον θυμό και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Αν σταματήσουν να αντιδρούν με θυμό, τότε θα υπάρχει χώρος στη ζωή τους για να αυξήσουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Όσο περισσότερο αυξάνονται αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα στη ζωή μας, τόσο πιο δυνατοί γινόμαστε και είμαστε σε θέση να ανταποκρινόμαστε με αυτά, αντί με θυμό.

Προκάλεσε τους μαθητές να δουν πόσο σπουδαίο είναι να γεμίζουμε αυτά τα κενά της ζωής μας, όταν δίνουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό. Αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα είναι καλά υποκατάστατα για τις άγριες διαθέσεις που τυπικά χρησιμοποιούμε.

Η ανάπτυξη αυτών των στοιχείων του χαρακτήρα στην ουσία είναι μια έκφραση του Βήματος 5 από τη λίστα των 9 Βημάτων για μια νέα Αύξηση που συζητήσαμε στα προηγούμενα δύο μαθήματα. Το Βήμα 5, «Ανάπτυξε νέες τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπου στο παρελθόν αντιδρούσες με θυμό» μπορεί να είναι απλά βήματα ή μια μακροπρόθεσμη αλλαγή στη ζωή μας. Σ' εκείνα τα μαθήματα επίσης μιλήσαμε για την σπουδαιότητα του να αναπτύξουμε καινούριους τρόπους αντιμετώπισης για μια ολόκληρη ζωή, και όχι μόνο σαν υποκατάστατο του θυμού.

8

Κάνε το σαφές στους μαθητές ότι ο καλύτερος τρόπος για να υπερνικήσουν την καταστροφική δύναμη του θυμού στη ζωή τους είναι να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους καινούριους τρόπους σαν κάτι παραπάνω από υποκατάστατο του θυμού. Αν απλά βάλουν στόχο τους να χρησιμοποιούν τους καινούριους τρόπους, όταν έρχονται σε πειρασμό να θυμώσουν, τότε είναι πολύ μικρός ο στόχος τους που μάλλον θα τους οδηγήσει στην αποτυχία απ' ότι στην επιτυχία.

Προκάλεσε τους μαθητές να βάλουν στόχο να αναπτύξουν αυτά τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και να τα χρησιμοποιούν σαν καινούριους τρόπους αντιμετώπισης για όλο το διάστημα της μέρας είτε έρχονται σε πειρασμό να θυμώσουν ή όχι. Για παράδειγμα βάλε στόχο σου να δείξεις υπομονή με τους άλλους, ολόκληρη τη μέρα και σε κάθε κατάσταση που θ' αντιμετωπίσεις. Καθώς προσπαθούν ν' αναπτύξουν αυτό το στοιχείο του χαρακτήρα, μπορούν να το χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε στιγμή και όχι μόνο όταν έρχονται σε πειρασμό να θυμώσουν.

7. Εισαγωγή στο Σημείο Δ. Μάθε τη διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα (2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 51

Αυτό το μέρος του μαθήματος εγείρει ένα σημαντικό θέμα για τους μαθητές που πρέπει να κατανοήσουν, τη διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα. Οι μαθητές μπορεί να μην είναι επιδέξιοι στο να αναγνωρίσουν τη διαφορά ανάμεσα στο δικαίωμα και στην ευθύνη.

8. Κάλυψε το Σημείο Δ-1. Τι είναι η προσωπική ευθύνη;
(5-7 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 51-52

Οι προσωπικές ευθύνες είναι οι κανονισμοί που μας έδωσαν κάποιοι ηγέτες ν' ακολουθήσουμε. Βεβαιώσου ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν τη διαφορά ανάμεσα στην ευθύνη και στο δικαίωμα και μετέπειτα δώσε τους μερικά παραδείγματα.

Υπάρχουν τρία παραδείγματα ανθρώπων στο Εγχειρίδιο Μαθητή που έδωσαν τις προσωπικές τους ευθύνες στον Θεό, πιστεύοντας ότι Του έδιναν ένα προσωπικό δικαίωμα. Περάστε τα αυτά ένα προς ένα ξεχωριστά και μετά συζητήστε για το ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο δικαίωμα και στην ευθύνη.

Πιθανόν θα ήθελες να τους ζητήσεις να ρίξουν μια ματιά στη Εργασία 10, «Οι προσωπικές μου ευθύνες» από τον Οδηγό μελέτης και ας αρχίσουν να την συμπληρώνουν αν δεν την έχουν αρχίσει ήδη.

Πιθανόν θα ήθελες να μιλήσετε επίσης για το πρόβλημα που έχουν κάποιοι άνθρωποι, να αναλαμβάνουν ευθύνες που δεν τους έχουν δοθεί να κάνουν. Ένα άτομο μπορεί να θέλει αυτή την ευθύνη, αλλά αν την αναλάβει χωρίς να του την έχει αναθέσει ο πνευματικός του οδηγός, είναι λάθος και θα δημιουργήσει πολλά προβλήματα.

Ακόμη και αν κάποιος άλλος έχει την ευθύνη και κάνει πολύ φτωχή δουλειά στον χειρισμό της και πάλι είναι λάθος να την αναλάβεις χωρίς να σου την αναθέσει ο πνευματικός σου οδηγός

9. Κάλυψε το Σημείο Δ-2. Έχω το δικαίωμα να προστατέψω τον εαυτό μου και τους άλλους απ' τον κίνδυνο και την κακοποίηση;
(5-10 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 52

Αυτό το σημείο είναι σημαντικό να το απευθύνεις στους μαθητές. Καθώς μιλήσαμε για την παραχώρηση των προσωπικών δικαιωμάτων στον Θεό, μερικοί μπορεί να συμπεράνουν ότι δεν έχουν το «δικαίωμα» να προστατεύσουν τον εαυτό τους, ακόμη κι αν τους έχουν κακοποιήσει. Κάνε το σαφές για να το κατανοήσουν ότι μια γυναίκα όταν δώσει τα προσωπικά της δικαιώματα στον Θεό, αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος έχει το δικαίωμα να τη βιάσει.

Έχουμε την ευθύνη όχι το δικαίωμα να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Αυτή είναι μια ευθύνη δοσμένη απ' τον Θεό.

Αν κάποιος βρίσκεται σε μια τέτοια σχέση κακοποίησης χρειάζεται βοήθεια να προσδιορίσει τα επόμενα βήματα του για να προστατέψει τον εαυτό του απ' αυτόν που τον κακοποιεί.

Είναι λυπηρό που πολλοί Χριστιανοί δεν το καταλαβαίνουν αυτό και λένε ότι πρέπει να μείνεις σ' αυτή τη σχέση, απλά «να εμπιστευέσαι τον Θεό». Αλλά αυτό δεν είναι σωστό. Είναι πολύ σημαντικό να σε συμβουλέψουν σωστά.

10. Κάλυψε το Σημείο Ε. Βάλε κάποια όρια (12-15 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 52-53

Μαθαίνοντας το πώς να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπο που να ευαρεστεί τον Θεό περιλαμβάνει και το να θέτεις όρια. Αυτό είναι μέρος της διαδικασίας, όταν μαθαίνουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας. Βάζουμε όρια σ' αυτόν και δεν τον αφήνουμε να έχει τον έλεγχο.

Βεβαιώσου ότι θα καταλάβουν τη διαφορά ανάμεσα στο προσωπικό όριο και στο προσωπικό δικαίωμα. Το προσωπικό δικαίωμα είναι ένας κανονισμός που έβαλα εγώ και περιμένω από τους άλλους να τον υπακούν. Το όριο είναι ένας κανονισμός που βάζω εγώ στον εαυτό μου να υπακούσει για να ζω όπως με θέλει ο Θεός να ζω.

Τα όρια έχουν σχέση με πιο πολλά πράγματα πέρα από μόνο τον θυμό στη ζωή μας. Αυτά τα όρια «ασπάζονται» τις ευθύνες και τους κανονισμούς που μας έδωσε ο Θεός.

Αυτά τα όρια πρέπει να βασίζονται στη Βίβλο. Ένα τέτοιο παράδειγμα βρίσκεται στις Παροιμίες 22:24-25 που μας λέει να μην συναναστρεφόμαστε με ανθρώπους οργίλους και ευέξαπτους.

Ζήτησέ τους να βρουν κι άλλα εδάφια που περιέχουν όρια που θα τους βοηθήσουν να χειρίζονται τον θυμό τους με τρόπο που ευχαριστεί τον Θεό.

Ιακώβου 1:19-20

Εφεσίους 4:26-27

Άφησε τους μαθητές να συζητήσουν πώς αυτά τα όρια μπορούν να τους βοηθήσουν στη ζωή τους.

Ενθάρρυνέ τους να διαβάσουν το βιβλίο *Όρια: Πότε να λες Ναι, Πώς να πεις Όχι για να έχεις τον έλεγχο της ζωής σου*, από τους Dr. Henry Cloud and John Townsend . Πες τους ότι αυτό από μόνο του είναι μια ολόκληρη σειρά μαθημάτων.

11. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

Προκάλεσε τους μαθητές να επιλέξουν ένα απ' τα τρία θέματα που καλύψαμε στο σημερινό μάθημα και να βάλουν στόχο ν' αρχίσουν να κάνουν βήματα στην εφαρμογή αυτού μέσα στη ζωή τους, καθώς σχετίζεται με καταστάσεις που θα τους κάνουν να αντιδράσουν με θυμό. Ζήτησέ τους να ανταποκριθούν μ' έναν νέο τρόπο.

1. Ανάπτυξε θετικά στοιχεία χαρακτήρα στη ζωή σου
2. Μάθε τις διαφορές ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα
3. Βάλε κάποια όρια

Υπενθύμισέ τους ότι το κάθε ένα απ' αυτά χρειάζεται κάτι περισσότερο από έναν απλό στόχο να το θέσουν σε εφαρμογή στη ζωή τους. Χρειάζεται δουλειά και χρόνος για να τα αναπτύξουν αυτά. Αυτά είναι μάλλον μακροπρόθεσμα σχέδια αύξησης, αλλά όλα ξεκινούν με μικρά βήματα, βήματα που μπορούν να ξεκινήσουν από σήμερα.

12. Εργασίες

- A. Ζήτησέ τους να συμπληρώσουν την Εργασία 9, «Αναπτύσσοντας θετικές εσωτερικές ιδιότητες» και την Εργασία 10, «Οι προσωπικές μου ευθύνες», από τον Οδηγό Μελέτης και να τις παραδώσουν στο επόμενο μάθημα.
- B. Ζήτησέ τους να διαβάσουν το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή ιδιαίτερα τις σελίδες 52-56 σαν προετοιμασία για το επόμενο μάθημα.

13. Αξιολόγηση του μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 9

Πώς μπορώ να χειρίζομαι τον θυμό μου με τέτοιο τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό;

1. Βασική Βιβλική Αλήθεια

Πρέπει να προσέχω να εκφράζω τον θυμό μου με τρόπο που να ευχαριστεί τον Θεό.

2. Εδάφιο Κλειδί: Κολοσσαείς 3:17

Καθετί που λέτε ή κάνετε ας γίνεται στο όνομα του Κυρίου Ιησού και έτσι να ευχαριστείτε διά του Χριστού το Θεό Πατέρα.

3. Παραπομπές για τον μαθητή

Το Κεφάλαιο 4 στο Εγχειρίδιο Μαθητή συμβαδίζει μ' αυτό το μάθημα, ιδιαίτερα οι σελίδες 52-56. Οι Εργασίες 8,9, και 10 από τον Οδηγό Μελέτης μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν μ' αυτό το μάθημα.

Εργασία 8, Αναπτύσσοντας νέους τρόπους αντίδρασης

Εργασία 9, Αναπτύσσοντας θετικές εσωτερικές ιδιότητες

Εργασία 10, Οι προσωπικές μου ευθύνες

9

4. Δραστηριότητα για την Προετοιμασία του Μαθήματος (5-10 λεπτά)

Άρχισε το σημερινό μάθημα με μια ιστορία που δείχνει το σωστό τρόπο πώς να χειρίζεσαι τον θυμό. Μπορεί να είναι απ' τη δική σου ζωή, ή απ' τη ζωή κάποιου γνωστού. Βεβαιώσου ότι η ιστορία συμβαδίζει με τις αρχές του Θεού.

Εξήγησέ τους ότι θα συζητήσετε για συγκεκριμένους τρόπους χρήσης του θυμού τους που ταυτόχρονα να ευχαριστεί τον Θεό.

5. Περιληπτική σύνοψη (4-7 λεπτά)

Εφόσον το σημερινό είναι το τελευταίο μάθημα αυτής της σειράς, αφιερώστε μερικά λεπτά ν' ανακεφαλαιώσετε κάποια βασικά θέματα που σχετίζονται με τα προσωπικά δικαιώματα που έχουμε καλύψει σ' αυτή τη σειρά.

1. Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι ν' αντιδράσεις με θυμό.
2. Ο θυμός είναι εκφοβιστής (bully) που προσπαθεί να πάρει τον έλεγχο της ζωής σου.
3. Πρέπει ν' αναλάβω την ευθύνη του θυμού μου.

4. Πώς νικώ την καταστρεπτική δύναμη του θυμού στη ζωή μου; Να έχεις την αφίσα με τον ορισμό των «Προσωπικών Δικαιωμάτων» και διαβάστε ξανά τον ορισμό.
5. Χρησιμοποιώντας το παράδειγμα με το ραδίκι με τη βαθιά και μακριά ρίζα, τόνισε ότι τα προσωπικά μας δικαιώματα τρέφουν τον θυμό μας.
6. Το βασικό θέμα είναι να δώσουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα στον Θεό.
7. Καλύψαμε 9 βήματα προς την αύξηση, καθώς μαθαίνω να χειρίζομαι τον θυμό μου μ' έναν θετικό τρόπο.
8. Χρειάζεται να αναπτύξουμε θετικά στοιχεία του χαρακτήρα στη ζωή μας.
9. Χρειάζεται να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές ευθύνες και στα προσωπικά δικαιώματα.
10. Χρειάζεται να βάλουμε κάποια όρια.

6. Εισαγωγή του Σημείου Ζ. Προσπάθησε να χειρίζεσαι τον θυμό σου με τέτοιο τρόπο, ώστε να ευχαριστείς τον Θεό (2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 53

Ο πρωταρχικός σκοπός του σημερινού μαθήματος μπορεί λίγο να μας φοβίσει γιατί θα μιλήσουμε για τη χρήση του θυμού. Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του μαθήματος το αφιερώσαμε να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να βρουν καινούριους τρόπους για να ανταποκρίνονται στις δύσκολες καταστάσεις, όπου στο παρελθόν χρησιμοποιούσαν τον θυμό.

Αυτό συμβαίνει και τώρα. Στις περισσότερες καταστάσεις όταν ερχόμαστε σε πειρασμό να χρησιμοποιήσουμε τον θυμό, πιθανόν δεν είναι η ανταπόκριση που θα χρησιμοποιούσε ο Ιησούς.

Στο σημερινό μάθημα θα μιλήσουμε για το πώς να χρησιμοποιούμε τον θυμό μας, αλλά όσο πιο σπάνια γίνεται.

Τα έξι σημεία που δίνονται σ' αυτό το μέρος του μαθήματος είναι πολύ σημαντικά και πρακτικά σημεία στο να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε το θυμό μας με τρόπο που ευχαριστεί τον Θεό. Συζητήστε το κάθε βήμα ή διάλεξε αυτά που αισθάνεσαι ότι οι μαθητές είναι εφοδιασμένοι ν' αρχίσουν να τα χρησιμοποιούν από τώρα στη ζωή τους.

7. Κάλυψε το Σημείο Ζ-1. Μάθε πώς να χειρίζεσαι τον θυμό αντί να αντιδράς με θυμό (5-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδες 53-54

Το πρώτο θέμα *Μάθε πώς να χειρίζεσαι τον θυμό αντί να αντιδράς με θυμό* είναι πολύ σπουδαίο μέρος αυτής της μεταμόρφωσης στη ζωή μας. Καλεί το κάθε άτομο να επιλέξει την απάντησή του και όχι απλώς να αντιδρά με θυμό.

Αυτό συμβαδίζει με το Ιακώβου 1:19-20, όπου λέει να είσαι αργός στο να θυμώνεις. Όταν συλλογίζεσαι τις καταστάσεις όπου ο Ιησούς εξέφρασε τον θυμό Του, είναι σαφές ότι Αυτός σκόπιμα χρησιμοποίησε τον θυμό Του σ' αυτές τις καταστάσεις. Δεν ήταν εκτός ελέγχου, δεν είχε μια άσχημη μέρα. Χειριζόταν τον θυμό, αλλά δεν αντιδρούσε με θυμό.

Συζητήστε με τους μαθητές τη σημασία της ανάπτυξης μιας ευσεβής συμπεριφοράς και τρόπους σκέψης για να συνοδέψουν αυτό το σημείο.

Επίσης, συζητήστε μερικές από τις περιπτώσεις στις οποίες θα ήταν σκόπιμο να χρησιμοποιηθεί ο θυμός.

8. Κάλυψε το Σημείο Z-2. Όταν θυμώνεις, μην κρατάς κακία
(5-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 54

Από μια άποψη, το σημείο αυτό ασχολείται με την πραγματικότητα ότι θα συνεχίσουμε να θυμώνουμε στο μέλλον και κάποιες από αυτές μπορεί να είναι φορές όταν δεν θα έχουμε την ευλογία του Θεού. Θα στερούμαστε το καλύτερο που έχει ο Θεός για μας. Αλλά αντί να επιρρίπτεις ντροπή στον εαυτό σου, ή να «υπέρ πνευματικοποιείς» τον θυμό σου, θα πρέπει να είσαι ειλικρινής και να το δεις όπως το βλέπει ο Θεός.

Το βασικό σημείο εδώ είναι να μην αφήσεις τον θυμό σου να σε οδηγήσει στο μονοπάτι της πικρίας και να κρατάς κακίες προς τους άλλους. Ανατρέξτε πίσω στο παράδειγμα του Ιωσήφ στην Παλαιά Διαθήκη, όπου δεν επέτρεψε τα διαβολικά σχέδια των αδελφών του να του στερήσουν το καλύτερο που είχε ο Θεός γι' αυτόν.

Ένα ακόμη καλό εδάφιο είναι το Εφεσίους 4:26-27. Αυτό για να μπει σε εφαρμογή, θα πρέπει να μάθεις να συγχωρείς τους άλλους, όπως έκανε ο Ιωσήφ.

9. Κάλυψε το Σημείο Z-3. Διοχέτευσε τον θυμό σου σε κάτι θετικό
(5-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 54

Ας έρθουμε ξανά στα παραδείγματα του Ιησού. Αν και ήταν θυμωμένος, δεν επέτρεψε στον θυμό να Τον οδηγήσει σε καταστροφικά μονοπάτια. Ανταλλάξετε ιδέες πώς μπορείς να διοχετεύσεις τον θυμό σου σε κάτι θετικό.

Κοίταξε τις πληροφορίες στο Εγχειρίδιο Μαθητή που αφορούν στο Δαβίδ, στην Παλαιά Διαθήκη και πώς διοχέτευσε τον θυμό του στο να προσεύχεται στον Θεό.

Ένα άλλο θέμα είναι να διοχετεύεις τον θυμό σου με καινούριους τρόπους σκέψης. Ο Δαβίδ το έκανε αυτό στην κατάσταση με τον Σιμεϊ όταν αρνήθηκε να αφήσει το στρατηγό του να πάει να τον σκοτώσει. Αυτός ανταποκρίθηκε, «ο Θεός του είπε να το κάνει». Ο Δαβίδ αποφάσισε να μην πάρει το δρόμο που θα τον οδηγούσε στην καταστροφή.

10. Κάλυψε το Σημείο Z-4. Να στηρίζεις στον Θεό στις καταστάσεις που είναι γεμάτες άγχος (5-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 55

Κάποια απ' τα παραδείγματα που αναφέρονται στο Σημείο Z-3 ταιριάζουν κι εδώ. Μην εστιάζεις μόνο στην αγχωτική κατάσταση που υπάρχει στη ζωή σου. Χρησιμοποίησέ το για να περιλάβεις τον Θεό μέσα σ' αυτό. Ζήτησε τη βοήθεια Του, τη σοφία Του και τη δύναμη Του.

Αν αισθάνεσαι ότι ο Θεός θέλει να εκφράσεις θυμό σαν τον καλύτερο τρόπο επικοινωνίας που θέλει Αυτός για την κατάσταση, τότε κάνε το.

Κάνε τα εδάφια μέρος της ζωής σου, αποστήθισε τα και λέγε τα όταν αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις.

11. Κάλυψε το Σημείο Z-5. Να είσαι ειρηνοποιός για τους ανθρώπους που είναι γεμάτοι με θυμό (5-8 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 55

Όταν μάθουμε να χειριζόμαστε τον θυμό μας με τρόπο που να ευχαριστεί το Θεό, μπορεί να μην τον χρησιμοποιήσουμε και καθόλου. Στην πραγματικότητα μπορεί να καταλήξουμε να μην τον χρησιμοποιούμε σε καταστάσεις όπου οι άλλοι είναι γεμάτοι θυμό. Αυτές τις στιγμές, αν είμαστε σε θέση να ελέγχουμε τα συναισθήματα μας, ο Θεός μπορεί να μας χρησιμοποιήσει σαν ειρηνοποιούς.

Όταν ενεργείς σαν ειρηνοποιός συνήθως εργάζεσαι με άτομα που είναι γεμάτα θυμό και είναι πληγωμένα. Αυτοί θα ξεφορτώσουν το θυμό τους σε σένα, αλλά αν εσύ το υπομείνεις χωρίς ν' αντιδράσεις με τον ίδιο τρόπο, τότε ο Θεός μπορεί να σε χρησιμοποιήσει σαν ειρηνοποιό.

Το Living Free έχει μια ολόκληρη σειρά μαθημάτων αφοσιωμένη στο πώς να είναι κάποιος ειρηνοποιός. Μπορείς να προμηθευτείς αυτή τη σειρά από την ιστοσελίδα τους: www.livingfree.org

12. Κάλυψε το Σημείο Z-6. Ο Θεός μπορεί να σου δώσει πίσω κάποια απ' τα προσωπικά σου δικαιώματα, μόνο που τώρα είναι προνόμια (5-8 λεπτά) στο Εγχειρίδιο Σπουδαστή σελίδες 55-56

Το σημείο 6 *Ο Θεός μπορεί να σου δώσει πίσω κάποια απ' τα προσωπικά σου δικαιώματα, μόνο που τώρα είναι προνόμια*, εγείρει μια μεγάλη αλήθεια. Δώσε μερικά παραδείγματα το πώς ο Θεός μπορεί να δώσει πίσω στους μαθητές τα προσωπικά τους δικαιώματα, αλλά τώρα πρέπει να τα δούμε με διαφορετικό τρόπο. Δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να απαιτούμε από τους άλλους να υπακούν αυτούς τους κανονισμούς, αλλά τώρα τα βλέπουμε σαν προνόμια.

Για παράδειγμα δεν μπορώ να απαιτώ να με σέβεται.

Όταν όμως ο Θεός το επιστρέφει σαν προνόμιο, τότε όταν κάποιος με σέβεται είμαι ευγνώμων για το σεβασμό που μου δείχνουν. Έχω έναν νέο τρόπο σκέψης πλέον.

Όταν ο Θεός σου επιστρέφει κάτι σαν προνόμιο, είναι πλήρως στο δικό Του έλεγχο. Μπορεί αυτό το προνόμιο του σεβασμού να γίνει μόνο μια φορά, αλλά μπορεί να γίνει και για κάποιες μέρες στη σειρά. Δεν μπορώ ποτέ να απαιτήσω το προνόμιο. Μπορώ να το δεχθώ με ευγνωμοσύνη. Οπότε ο θετικός χαρακτήρας ευγνωμοσύνης είναι το σημαντικότερο που συνοδεύει αυτά τα προνόμια.

Το Εγχειρίδιο Μαθητή περιέχει επιπρόσθετες πληροφορίες πάνω σ' αυτό το σημείο που θα ήταν καλό θέμα συζήτησης.

13. Συμπέρασμα αυτής της σειράς μαθημάτων

(2-3 λεπτά) Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 56

Ανακεφαλαιώνοντας αυτή τη σειρά, προκάλεσέ τους να αρχίσουν αυτή τη διαδικασία ένα βήμα τη φορά. Προκάλεσέ τους να συνεχίσουν να δίνουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό και να δουλεύουν πάνω στην ανάπτυξη καινούριων τρόπων για να ανταποκρίνονται στις καταστάσεις αντί να χρησιμοποιούν τον θυμό.

Τελείωσε με τη δήλωση του Παύλου στους Φιλιπησίους 3:13-14, ότι αγωνίζεται να τελειώσει τον αγώνα που ο Θεός τον κάλεσε να κάνει. (Εγχειρίδιο Μαθητή σελίδα 56.)

Φιλιπησίους 3:13-14

¹³ Αδερφοί μου, εγώ δεν θεωρώ τον εαυτό μου ότι έφτασε στο τέρμα· Σ' ένα όμως πράγμα συγκεντρώνω την προσοχή μου: Ξεχνώ αυτά που είναι πίσω μου και κάνω ό,τι μπορώ για να φτάσω αυτά που βρίσκονται μπροστά μου. ¹⁴ Αγωνίζομαι να τερματίσω και προσβλέπω στο βραβείο της ουράνιας πρόσκλησης του Θεού διά του Ιησού Χριστού.

Διευκρίνισε ότι αυτή η σειρά μπορεί να γίνει η αφετηρία μιας αλλαγής στη ζωή τους αν απλά δεχθούν αυτή την αλήθεια και την βάλουν σε πράξη. Πολλοί που παρακολούθησαν αυτά τα μαθήματα μπορούν να το ομολογήσουν αυτό.

14. Προσωπική Εφαρμογή (5 λεπτά)

- A. Προκάλεσέ τους να επιλέξουν ένα απ' τα έξι θέματα που συζητήσαμε σήμερα. Ζήτησέ τους να βάλουν στόχο να ανταποκριθούν με ένα καινούριο τρόπο, χρησιμοποιώντας αυτή την αλήθεια για κάθε κατάσταση.
- B. Προκάλεσέ τους να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τον θυμό σαν ξυπνητήρι στις καθημερινές δραστηριότητες και θα τους προειδοποιεί ότι ακόμη κρατούν κάποιο προσωπικό δικαίωμα που πρέπει να δώσουν στον Θεό.

9**15. Εργασίες**

Βαθμολόγησε τις Εργασίες 9 και 10 από τον Οδηγό Μελέτης.

16. Αξιολόγηση του μαθήματος

Παρακαλούμε γράψε τις δικές σου ιδέες για την βελτίωση του μαθήματος.
 Ποια μέρη του μαθήματος λειτούργησαν καλύτερα απ' τα άλλα;
 Ποια μέρη ήταν τα πιο δύσκολα για τους μαθητές να τα κατανοήσουν;
 Τι ήταν αυτό που τους βοήθησε πολύ;

Μάθημα 10

Διαγώνισμα

1. Παρουσίασε την επόμενη σειρά μαθημάτων που θα διδάξεις
 - A. Μοίρασε τον **Οδηγό Μελέτης** ή οποιαδήποτε εργασία πρέπει να ολοκληρώσουν πριν την πρώτη συνεδρία του επόμενου μαθήματος που θα διδάξεις.
 - B. Πες τους να κοιτάζουν την τελευταία σελίδα στον νέο **Οδηγό Μελέτης**. Θα βρουν ένα κενό αντίγραφο με τίτλο **Λίστα Εργασιών Τάξης** στο πίσω μέρος του Οδηγού Μελέτης. Δώσε τους τις ημερομηνίες για το μικρό τεστ, εργασία και διαγώνισμα.
 - Γ. Μοίρασε τον νέο **Εγχειρίδιο Μαθητών** και πες τους ποιες σελίδες θέλεις να διαβάσουν πριν την έναρξη της επόμενης συνεδρίας.
2. Δώσε το Διαγώνισμα αυτής της σειράς μαθημάτων.
3. Εάν δεν το έχεις ήδη κάνει, επέστρεψε στους σπουδαστές όλα τα βαθμολογημένα μικρό τεστ και εργασίες.

Διαγώνισμα & Πιστοποιητικό Μαθήματος

Έλεγε την πρώτη σελίδα του «Διαγώνισμα & Πιστοποιητικό Μαθήματος» για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση αυτών των σχεδίων μαθημάτων.

Όνομα _____ **Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα**

Ημερομηνία _____

Διαγώνισμα 5^η Έκδοση

Μάθημα _____

_____ Βαθμολογία

Ερωτήσεις Σωστό-Λάθος (2 βαθμός η κάθε μια)

Οδηγίες: Βάλε ένα X εάν η απάντηση είναι σωστή.

Βάλε ένα O εάν η απάντηση είναι λάθος.

1. _____ Αν δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό, τώρα ανήκουν στον Θεό, είναι του Θεού τα προσωπικά δικαιώματα.
2. _____ Αν ένα άτομο δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό, πρέπει να αποφασίσει να ευχαριστεί τον Θεό για οτιδήποτε του συμβεί από εκεί και πέρα.
3. _____ Αν ένα άτομο δεν δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό, και κάποιος παραβιάσει (αθετήσει, παραβεί) ένα απ' τα προσωπικά του δικαιώματα κανονικά θα θυμώσει.
4. _____ Όταν ο Ιησούς θύμωσε, αμάρτησε και έπρεπε να ζητήσει απ' τον Θεό να τον συγχωρήσει.
5. _____ Ο Θεός δεν σε θέλει να Του δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα.
6. _____ Αν ένα άτομο δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό, ο Θεός δεν θα τον δοκιμάσει ποτέ για να δει αν είναι ειλικρινής.
7. _____ Οι περισσότεροι Χριστιανοί σκέφτονται να δείξουν την αγάπη τους προς τον Θεό, όταν θυμώνουν με κάποιο άτομο.
8. _____ Είναι πολύ δύσκολο ν' αμαρτήσεις όταν θυμώνεις.
9. _____ Οι περισσότεροι Χριστιανοί ποτέ δεν θυμώνουν αφού δώσουν τα προσωπικά τους δικαιώματα στον Θεό.
10. _____ Ο Θεός έχει πολλούς κανονισμούς μέσα στη Βίβλο που σου λένε πώς να ανταποκρίνεσαι αφού Του δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα.
11. _____ Οι αθεράπευτες πληγές του παρελθόντος μπορεί να τρέφουν το πρόβλημα του θυμού που έχεις.
12. _____ Όταν κάποιος παραβιάζει ένα από τα προσωπικά σου δικαιώματα τα οποία έδωσες στον Θεό, πρέπει πάντα να λες στο άτομο ότι δεν είναι σωστό που το κάνει αυτό.

Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής (2 βαθμοί η κάθε μια)

Οδηγίες: Διάλεξε την καλύτερη απάντηση και βάλε το γράμμα της απάντησης πάνω στην κενή γραμμή πριν την ερώτηση.

1. _____ Όταν ένα άτομο δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό, πρέπει:
 - A. Πάντα να θυμώνει.
 - B. Να θυμώνει μόνο με τον Θεό.
 - Γ. Να ευχαριστεί τον Θεό γι' αυτό που θα γίνει στη συνέχεια.

2. _____ Η μεγαλύτερη εντολή μέσα στη Βίβλο λέει:
 - A. Ν' αγαπάς τον γείτονα σου.
 - B. Ν' αγαπάς τον Θεό.
 - Γ. Ν' αγαπάς τους φίλους σου.

3. _____ Όταν δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό πρέπει:
 - A. Να μάθεις ν' αναπτύσσεις εσωτερικές ιδιότητες για να αντικαταστήσεις αυτά τα δικαιώματα.
 - B. Πρώτα να προσευχηθείς και να νηστέψεις όλη μέρα και μετά να το πεις στον ποιμένα σου.
 - Γ. Να ζητήσεις απ' τον Θεό να σου τα επιστρέψει σαν προνόμια.

4. _____ Τα προσωπικά σου δικαιώματα τα δίνεις στον Θεό όταν:
 - A. Γίνεσαι Χριστιανός.
 - B. Πεις του Θεού ότι θέλεις Αυτός να είναι ο ιδιοκτήτης των προσωπικών σου δικαιωμάτων.
 - Γ. Προσεύχεσαι και συμβουλεύεσαι κάποιον Χριστιανό δικηγόρο.

5. _____ Οι προσωπικές σου ευθύνες είναι:
 - A. Το ίδιο με τα προσωπικά σου δικαιώματα.
 - B. Κάτι που έχεις το δικαίωμα να κάνεις.
 - Γ. Κάτι που σου έχει δοθεί να κάνεις.

6. _____ Όταν δίνεις στον Θεό τα προσωπικά σου δικαιώματα, Αυτός μπορεί να σου επιστρέψει μερικά απ' αυτά. Τώρα όμως ονομάζονται:
 - A. Προσωπικά δικαιώματα.
 - B. Προσωπικές ευθύνες.
 - Γ. Προνόμια.

Ερωτήσεις για μικρές εκθέσεις

1. Τι είναι τα προσωπικά δικαιώματα; Εξήγησε τι σημαίνουν οι λέξεις προσωπικά δικαιώματα. (5 βαθμοί)

2. Γιατί είναι σημαντικό να δώσεις τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό; (5 βαθμοί)

3. Εξήγησε το πώς ένα άτομο μπορεί να δώσει τα προσωπικά του δικαιώματα στον Θεό. (8 βαθμοί, 2 η κάθε μια)

1.

2.

3.

4.

4. Α. Ποιο προσωπικό σου δικαίωμα παραβιάστηκε τις τελευταίες εβδομάδες; (4 βαθμοί)

- Β. Ποιες εσωτερικές ιδιότητες σε βοηθούν περισσότερο να ανταποκρίνεσαι με τον τρόπο του Θεού, όταν αυτό το προσωπικό δικαίωμα παραβιάζεται; (4 βαθμοί)

4. Γ. Γράψε τρία πράγματα για το πώς μπορείς ν' αναπτύξεις αυτή την θετική εσωτερική ιδιότητα στη ζωή σου. (9 βαθμοί, 3 η κάθε μια)

1. _____

2. _____

3. _____

5. Πες έναν τρόπο που έμαθες μέσα απ' αυτά τα μαθήματα και τον οποίο έχεις βάλει ήδη στην πράξη αυτή την εβδομάδα. Να είσαι συγκεκριμένος. (8 βαθμοί)

6. Γράψε τα εδάφια προς αποστήθιση παρακάτω. (21 βαθμοί)

Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Διαγώνισμα 5^η Έκδοση
Λυσάρι απαντήσεων

Σελίδα 1

Ερωτήσεις Σωστό- Λάθος
(2 βαθμοί η καθεμία)

1. X Σωστό
2. X Σωστό
3. X Σωστό
4. 0 Λάθος
5. 0 Λάθος
6. 0 Λάθος
7. 0 Λάθος
8. 0 Λάθος
9. 0 Λάθος
10. X Σωστό
11. X Σωστό
12. 0 Λάθος

Σελίδα 2

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
(2 βαθμοί η καθεμία)

1. Γ
2. B
3. A
4. B
5. Γ
6. Γ

Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Διαγώνισμα 5^η Έκδοση

Λυσάρι απαντήσεων

Σελίδα 3

Ερωτήσεις με σύντομη απάντηση

1. 5 βαθμοί

Προτεινόμενες απαντήσεις:

1. Ένας κανονισμός που έχω βάλει και περιμένω να τον υπακούν οι άλλοι
2. Κάτι που ένα άτομο έχει στην κατοχή του
3. Κάτι που ένα άτομο έχει νόμιμη αξίωση
4. Το Δικαίωμα να κάνεις κάτι

2. 5 βαθμοί

Προτεινόμενες απαντήσεις:

1. Επειδή ο Θεός μ' αγαπάει
2. Να δείξω στον Θεό ότι Τον αγαπώ.
3. Τα προσωπικά Δικαιώματα συνοδεύονται από την ιδιοκτησία. Αν είμαι Χριστιανός, Ο Θεός πρέπει να είναι ο ιδιοκτήτης των δικαιωμάτων μου.
4. Ο Θεός είναι ο τελική εξουσία
5. Οπότε δεν θα θυμώσω με τους ανθρώπους ούτε θα ανησυχήσω.

3. 8 βαθμοί, 2 βαθμοί το κάθε μέρος.

Προτεινόμενες απαντήσεις:

1. Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε θυμώνουν.
2. Κάνε μια λίστα με όλα τα προσωπικά σου δικαιώματα.
3. Προσευχήσου και δώσε τα προσωπικά σου δικαιώματα στον Θεό.
4. Πάρε την απόφαση να ευχαριστείς τον Θεό για ότι συμβαίνει.

4. Α. 4 βαθμοί Προσωπική Απάντηση

Β. 4 βαθμοί Προσωπική Απάντηση

Γ. 9 βαθμοί, 3 βαθμοί το κάθε μέρος. Όλες προσωπικές απαντήσεις

Σελίδα 4

6. 8 βαθμοί Προσωπική Απάντηση

7. Εδάφια προς αποστήθιση

21 βαθμοί, 7 βαθμοί το κάθε εδάφιο

Εφεσίους 4:26-27

Ιακώβου 1:19-20

Παροιμίες 15:1

Συγχαρητήρια

έχει ολοκληρώσει τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις για το μάθημα

Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Εκτιμούμε τη δέσμευσή σου σε αυτό το μάθημα και
ελπίζουμε ότι θα έχεις μια συνεχή επιτυχία στην εφαρμογή
αυτών των βιβλικών διδασκαλιών που έχεις μάθει σε αυτό
το μάθημα, μέσα στη δική σου ζωή.

Δάσκαλος/α _____

Ημερομηνία _____

Συγχαρητήρια

έχει ολοκληρώσει τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις για το μάθημα

Θυμός και Προσωπικά Δικαιώματα

Εκτιμούμε τη δέσμευσή σου σε αυτό το μάθημα και
ελπίζουμε ότι θα έχεις μια συνεχή επιτυχία στην εφαρμογή
αυτών των βιβλικών διδασκαλιών που έχεις μάθει σε αυτό
το μάθημα, μέσα στη δική σου ζωή.

Δάσκαλος/α _____

Ημερομηνία _____