

Ուսուցման ուղեցույց

12

Սեր և ինքնաընդունում

Հասկանալ, թե ինչ է Աստծո սերը
և դրական ինքնագնահատական



Խմբային ուսուցումներ նորադարձ քրիստոնյաների համար

ՍԵՐ և ԻՆՔՆԱՐՆՊՈԼՆՈՒՄ

Հասկանալ, թե ինչ է Աստծո սերը
և դրական ինքնագնահատական

Հեղինակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Ուսուցման ուղեցույց

5-րդ խմբագրում



Սեր և ինքնաընդունում
Ուսուցման ուղեցույց
5-րդ խմբագրում
Հեղինակ՝ Դեյվիդ Բեթթի

Եթե այլ կերպ նշված չէ, աստվածաշնչյան բոլոր մեջբերումներն արված են Trinitarian Bible Society (Tyndale House, Dorset Road, London, SW19 3NN, England)-ի կողմից կատարված ժամանակակից թարգմանությունից:

Բոլոր իրավունքները, ներառյալ ներկայացնելու կամ որևէ ձևով՝ ամբողջական կամ մասնակի, վերատպելու, պաշտպանված է Համաշխարհային հեղինակային իրավունքի կոնվենցիայով և մյուս կոնվենցիաներով, պայմանագրերով ու հռչակագրերով:

Այս դասընթացը սկզբում լույս է տեսել անգլերեն, Love and Accepting Myself, 5th edition վերնագրով:

Այս նյութը կարող է վերատպվել և բաժանվել, որպեսզի օգտագործվի Թին Չելենջի, նմանատիպ ծրագրերի, տեղական եկեղեցիների, դպրոցների, այլ կազմակերպությունների և անհատների համար: Այս նյութերը նաև կարող են ներբեռնվել հետևյալ կայքից՝ www.iTeenChallenge.org: Նրանք, ովքեր կցանկանան վաճառել այս նյութերը, պետք է գրավոր թույլտվություն ստանան Գլոբալ Թին Չելենջից:

Այս դասընթացը *Խմբային Ուսուցումներ Նորադարձ Քրիստոնյաների Համար* դասընթացի մի մասն է, որը մշակվել է, որպեսզի օգտագործվի եկեղեցիներում, բանտային ծառայություններում, Թին Չելենջում և նմանատիպ ծառայություններում, որտեղ աշխատում են նորադարձ քրիստոնյաների հետ: Դասընթացի մեջ մտնում են՝ Ուսուցչի ձեռնարկը, Ուսանողի ձեռնարկը, Ուսուցման ուղեցույցը, Մտուգարքը և Վկայականը: Դրանց մասին առավել տեղեկություններ ստանալու համար դիմել:

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



Վերջին անգամ վերանայվել է. 03-2019

Անուն _____

Մեր և ինքնարևոյնում

Դասարան _____

Նախագիծ 1

Ամիս, ամսաթիվ _____

Ա Կորնթացիներին 13:4

Ա Կորնթացիներին 13:4-8 հատվածն ասում է, թե ինչ է սերը: Այն մեզ ասում է Աստծո տված սիրո (ագապե սիրո) մասին: Նախագիծ 1-ինը քննարկում է 4-րդ համարում գրված սիրո նկարագրությունները:

Մաս 1. Սիրո յուրաքանչյուր բնութագրի ներքո բացատրի՛ր (Ա), թե ինչ է դրանցից **յուրաքանչյուրը** նշանակում քեզ համար (գրի՛ր սահմանում): (Բ) կետի տակ գրի՛ր քո անձնական նպատակը այն առումով, թե ինչպես կարող ես **կիրառել** այն քո կյանքում **այս պահից** (բե՛ր մի օրինակ):

1. Մերը չի հանձնվում:

Ա. **Սահմանում.** սա նշանակում է՝ սովորել համբերություն ունենալ: Ես պետք է սովորեմ առանց բողոքների դիմանալ դժվարություններին կամ այն հանգամանքներին, որոնք նեղություն են պատճառում ինձ: Լինել հանդարտ և հասկացող՝ դժվարին իրավիճակում գտնվելիս: Ավարտեմ այն, ինչ սկսում եմ:

Բ. **Անձնական նպատակ.** ես պետք է ավելի համբերատար լինեմ իմ սենյակակցի հետ, հատկապես, երբ նա իր կեղտոտ հագուստները գցի իմ անկողնու վրա: Ես կարող եմ համբերություն ցույց տալ լինելով հանդարտ և չբողոքելով, երբ այս երեկո նա իր կեղտոտ հագուստները գցի իմ անկողնու վրա:

2. Մերը բարի է:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

3. Մերը չի նախանձում:

Ա. Սահմանում. _____

**Մեր և ինքնաընդունում
Նախագիծ 1., էջ 2.**

3. Բ. Անձնական նպատակ. _____

4. Մերն ինքն իրեն չի մեծարում՝ որպես կարևոր մեկը (չի գոռոզանում):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

5. Մերը չի հպարտանում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

Մաս 2.

1. Մի բնութագրումներից ո՞րն է քեզ ամենադժվարը թվում կիրառելու համար:

2. Ինչո՞ւ է դա այդպես (կոնկրետ եղիք քո պատասխանում):

Անուն _____

Մեր և ինքնաընդունում

Դասարան _____

Նախագիծ 2

Ամիս, ամսաթիվ _____

Ա Կորնթացիներին 13:5-6

Ա Կորնթացիներին 13:4-8-ը մեզ ասում է, թե ինչ է սերը: Այն մեզ ասում է այն սիրո մասին, որն Աստված է տալիս (ագապե սեր): Նախագիծ 2-րդը քննարկում է 5-րդ և 6-րդ համարներում թվարկված սիրո նկարագրությունները:

Մաս 1. Սիրո բնութագրություններից յուրաքանչյուրի ներքո բացատրի՛ր (Ա), թե ինչ է դրանցից յուրաքանչյուրը **նշանակում** քեզ համար (գրի՛ր սահմանում): (Բ) կետի տակ գրի՛ր քո անձնական նպատակը այն առումով, թե ինչպես կարող ես **կիրառել** այն քո կյանքում **այս պահից** (բե՛ր օրինակ):

6. Մերն անվայել վերաբերմունք չի ունենում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

7. Մերն իրենք չի փնտրում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

8. Մերը հեշտությամբ չի գրգռվում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

**Մեր և ինքնարնդունում
Նախագիծ 2., էջ 2.**

9. Մերը չար բան չի մտածում (հիշաչար չէ. չի հիշում այն տառապանքը, որը գալիս է ինչ-որ մեկից վիրավորված լինելուց):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

10. Մերն անհրավորության վրա չի ուրախանում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

11. Մերն ուրախանում է ճշմարտության համար:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

Մաս 2.

1. Մի՞րո այս բնութագրումներից ո՞րն է քեզ ամենադժվարը թվում կիրառելու համար:

2. Ինչո՞ւ է դա այդպես (կոնկրե՛տ եղի՞ր քո պատասխանում):

Անուն _____

Մեր և ինքնարևոտում

Դասարան _____

Նախագիծ 3

Ամիս, ամսաթիվ _____

Ա Կորնթացիներին 13:7-8

Ա Կորնթացիներին 13:4-8-ը մեզ ասում է, թե ինչ է սերը: Այն մեզ ասում է այնպիսի սիրո մասին, որն Աստված է տալիս (ագապե սեր): Նախագիծ 3-րդը քննարկում է 7-րդ և 8-րդ համարներում թվարկված սիրո նկարագրությունները:

Մաս 1. Սիրո բնութագրություններից յուրաքանչյուրի ներքո բացատրի՛ր (Ա), թե ինչ է դրանցից յուրաքանչյուրը **նշանակում** քեզ համար (գրի՛ր սահմանում):
(Բ) կետի տակ գրի՛ր քո անձնական նպատակը այն առումով, թե ինչպես կարող ես **կիրառել** այն քո կյանքում **այս պահից** (բե՛ր օրինակ):

12. Մերն ամեն բան կրում է (եթե դու սիրես ինչ-որ մեկին, դու հավատարիմ կմնաս նրան՝ անկախ այն բանից, թե ինչ կարժենա դա):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

13. Մերն ամեն բանի հավատում է (անգլերեն՝ «Դու միշտ կհավատաս Նրան» (այստեղ «Նա»-ն վերաբերում է Աստծուն, ոչ թե մարդուն)):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

14. Մերն ամեն բանի հույս ունի (անգլերեն՝ «Միշտ լավագույնն է ակնկալում նրա համար» (այստեղ «նրա»-ն վերաբերում է մարդուն, ոչ թե Աստծուն)):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

**Մեր և ինքնաընդունում
Նախագիծ 3., էջ 2.**

15. Մերն ամեն բանի համբերում է (անգլերեն՝ «Միշտ պատրաստ ես պաշտպանել նրան» (այստեղ «նրա»-ն վերաբերում է մարդուն, ոչ թե Աստծուն»)):

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

16. Մերը երբեք չի վերջանում:

Ա. Սահմանում. _____

Բ. Անձնական նպատակ. _____

Մաս 2.

1. Մի՞րո այս բնութագրումներից ո՞րն է քեզ ամենադժվարը թվում կիրառելու համար:

2. Ինչո՞ւ է դա այդպես (կոնկրետ եղի՞ր քո պատասխանում):

Անուն _____

Մեր և ինքնաընդունում

Դասարան _____

Նախագիծ 4

Ամիս, ամսաթիվ _____

Ուշադիր հայացք ինքս ինձ

Ցուցումներ.

Խնդրում եմ, նախապես ճշտի՛ր քո ուսուցչի հետ՝ նախքան այս նախագծի վրա աշխատել սկսելը: Քո ուսուցիչը, հնարավոր է, ցանկանա, որ դու սպասես և լրացնես այս նախագիծը քո դասաժամերից մեկի ընթացքում:

1. Ուշադի՛ր նայիր ինքդ քեզ հայելու մեջ:

2. Ինքդ քեզ տո՛ւր այս հարցը.

«Եթե ես իշխանություն ունենայի իմ արտաքինի հետ կապված ցանկացած բան փոխելու, ես կօգտագործեի՞ այդ իշխանությունը»:

3. Եթե քո պատասխանը հարց 2-րդին «այո» է, ապա ի՞նչ կփոխեիր դու:

Եթե քո պատասխանը հարց 2-րդին «ոչ» է, համառոտ բացատրի՛ր, թե ինչու ես ընտրել այդ պատասխանը:

4. Գրի՛ր քո հոր ու մոր անունները:

Հայրը. _____

Մայրը. _____

5. Գրի՛ր այն մարզի և քաղաքի (գյուղի) անունը, որտեղ դու մեծացել ես:

Քաղաքը (գյուղը) _____ Մարզը _____

6. Մեկ կամ երկու նախադասությամբ բացատրի՛ր, թե ինչպիսի միջավայրում ես դու մեծացել (գյուղական, արվարձանային, հարուստ կամ աղքատ հարևանություն և այլն):

Անուն _____

Սեր և ինքնաընդունում

Դասարան _____

Նախագիծ 5

Ամիս, ամսաթիվ _____

Ինչպես ազապե սեր ցույց տալ

Ցուցումներ.

Սերը՝ ազապե սերը, գործողություն է ներառում: Ղուկաս 6:27-38-ը խոսում է ձևերի մասին, թե ինչպես կարող ես սերը գործնականում կիրառել քո կյանքում: Հարց 1-ինն ասում է, որ թվարկես այն ամենը, որ դու **կանես, եթե** սիրում ես: Հարցը 2-րդն ասում է, որ թվարկես այն գործողությունները, որոնք դու **չես անի, եթե** սիրում ես:

Մի՛ շփոթիր այս երկու հարցերը: Գրի՛ր այն համարը, որտեղից դու վերցնում ես քո պատասխանները: Քո պատասխաններն ուղղակի վերցրո՛ւ այս համարներից:

Մի՛ հորինիր քո պատասխանները: Այս համարների դրական մտքերը մի՛ փոխիր և մի՛ դարձրու բացասական: Բացասական մտքերը մի՛ փոխիր դրականի:

1. Թվարկի՛ր գործողություններ, որոնք դու կանես, եթե սիրում ես:

1. h. _____
2. h. _____
3. h. _____
4. h. _____
5. h. _____
6. h. _____
7. h. _____
8. h. _____

2. Թվարկի՛ր գործողություններ, որոնք դու **չես անի, եթե** սիրում ես (մի՛ հորինիր բացասական բաներ):

1. h. _____
2. h. _____
3. h. _____

3. Վերընթերցի՛ր 1-ին և 2-րդ հարցերին տված քո պատասխանները: Այս իրավիճակներից որո՞նց ես դու հանդիպել վերջին մի քանի շաբաթվա ընթացքում:

**Մեր և ինքնաընդունում
Նախագիծ 5., էջ 2.**

4. Կարդա՛ 1-ին և 2-րդ հարցերին տված քո պատասխանները:

Ա. Այս 11 կետերից որո՞նք են, քո կարծիքով, ամենադժվարը, որպեսզի կատարես:

Բ. Ինչո՞ւ.

**5. Ի՞նչ վարձատրություն կունենաս դու քո թշնամիներին սիրելու համար:
Ղուկաս 6:35:**

**6. Կարդա՛ Ղուկաս 6:38-ը: Գրի՛ր այս համարի՝ քո սեփական
վերաձևակերպումը կամ մեկնաբանությունը (գրի՛ր այս համարը քո
բառերով):**

Անուն _____

Մեր և ինքնաընդունում

Դասարան _____

Նախագիծ 6

Ամիս, ամսաթիվ _____

Բուժել հին հիշողությունները

Շատ հաճախ մեր հիշողություններն ազդում են մեր ինքնագնահատականի վրա: Վիրավորվածությունները, բարկությունը կամ վախը կարող են լինել իրական խնդիրներ, երբ դու ապրում ես այս հիշողություններով: Քո ուսուցիչը քեզ լրացուցիչ ցուցումներ կտա, թե ինչպես օգտագործել այս նախագիծը:

Այս նախագիծը ուղեցույց է, թե ինչպես աղոթել անցյալի փորձությունների համար, որոնք, հնարավոր է, դեռևս դժվարություններ են ստեղծում քեզ համար: Անցի՛ր այս ցուցակով, և եթե այն վերաբերում է քո անցյալին, ավելացրո՛ւ այդ միտքը առաջարկված աղոթքի մեջ (Ա.): Տեղ կա նաև Աստծուն ասելու այն աղոթքի մեջ (Բ.), թե ինչ ես դու զգում տվյալ իրավիճակի հանդեպ (բարկություն, վախ, դառնություն և այլն): Երբորդ կետը (Գ.) աղոթքի մեջ այն հատվածն է, որտեղ դու կարող ես գրել տվյալ մարդու (մարդկանց) անուն(ներ)ը, ովքեր կապ են ունեցել անցյալի այդ իրավիճակի հետ:

Աղոթք. Սիրելի՛ Հայր, Քո Որդու՝ Հիսուս Քրիստոսի անունով խնդրում եմ, բժշկի՛ր վիրավորվածություններն ու հիշողությունները, երբ (Ա.) _____, և բուժի՛ր իմ զգացմունքները և զգացողությունները (Բ.) _____, և օգնի՛ր ինձ՝ ներել (Գ.) _____, ով վիրավորել է ինձ, և/կամ օգնի՛ր ինձ՝ ներել ինքս ինձ:

1. Անցանկալի երեխա:
2. Երբեք ընդունված չեմ զգացել ինձ՝ որպես իմ ընտանիքի անդամի:
3. Ծնողներիցս մեկը մահացավ հիվանդության կամ դժբախտ պատահարի պատճառով:
4. Եղբայր կամ քույր եմ կորցրել դժբախտ պատահարի պատճառով:
5. Հիվանդության կամ դժբախտ պատահարի հետևանքով վերջույթների կորուստ կամ սպիներ եմ ունեցել:
6. Ես աղքատ եմ եղել և չեմ ունեցել այն, ինչ մյուս երեխաներն են ունեցել. խաղալիքներ, հագուստ կամ տուն:
7. Հայրս ու մայրս զբաղված էին աշխատանքով, և ես ինձ անտեսված էի զգում: Նրանք ոչ մի անգամ բավարար ժամանակ չէին տրամադրում ինձ:
8. Խախտված ամուսնություններ, վիրավորվածություն կողակցից, ծեծկռտուք, հարբեցողություն, թմրանյութեր, ուրիշների հետ հարաբերություն, երբեք չէի կարողանում վստահել իմ կողակցին:
9. Մեղավորության զգացողություն մի բանի համար, որը ես արել եմ ինչ-որ մեկի հանդեպ անցյալում և երբևէ ինձ ներված չեմ զգացել:
10. Երբեք չեմ զգացել, որ հայրս, մայրս, կամ ընտանիքիս մյուս անդամները լսեին ինձ:
11. Ինձ ընդամենը նյութական բաներ են տվել՝ սիրո և սիրալիք վերաբերմունքի փոխարեն:
12. Իմ կենսաբանական ծնողները լքել էին ինձ, և ես մեծացել եմ որպես որդեգրված երեխա:

Մեր և ինքնաընդունում

Նախագիծ 5., էջ 2.

13. Իմ ծնողները նորից են ամուսնացել, և ես երբեք ինձ ընդունված չեմ զգացել իմ նոր ծնողների կողմից, (կամ) ես երբեք չեմ ընդունել նրանց:
14. Ես հնարավորություն չեմ ունեցել հրաժեշտ տալ մարդկանց, քանի որ երբ ես փոքր էի, ոչ ոք ժամանակ չէր հատկացնում, որպեսզի ինձ հրաժեշտի հնարավորություն տար, կամ էլ՝ ես ժամանակ չունեցա հրաժեշտ տալ ինչ-որ մեկին մինչև նրա մահանալը:
15. Ինձ ասում էին, որ ես սխալմունք էի, որ իմ ծնողները չէին ծրագրել ինձ ունենալ:
16. Հայրս և/կամ մայրս հարբեցողներ էին և ես հիշում եմ, որ սեղանին երբեք կերակուր չէր լինում, այլ միայն կոփվներ ու հարբեցողություն:
17. Ես երբեք ինձ կարևոր չեմ զգացել ո՛չ իմ ընտանիքի և ո՛չ էլ որևէ մեկի համար:
18. Ինձ սեռական շահագործման են ենթարկել. մայրը, հայրը, եղբայրը կամ ինչ-որ մեկը: Կամ էլ. Ես եմ ինչ-որ մեկին սեռական շահագործման ենթարկել:
19. Դասարանցիներս ու ընկերներս ծաղրել են ինձ: Ես ինձ երբեք ընդունված, սիրված կամ պահանջված չեմ զգացել:
20. Ես հիշում եմ, որ այնքան զայրացած էի, որ հարվածեցի. իմ ընտանիքի անդամներից մեկին, կամ ընկերներիցս մեկին:
21. Ես ինձ երբեք տանն ապահով չեմ զգացել, քանի որ և՛ հայրս, և՛ մայրս անապահով էին:
22. Մեր տանը երբեք ֆիզիկական սեր ցույց չեն տվել: Հայրս ու մայրս երբևէ ինձ չեն զրկել ու ասել, որ սիրում են ինձ:
23. Մայրս ու հայրս ոչ մի անգամ ինձ չեն ասել, որ սիրում են ինձ: Ես միայն մի բան եմ ցանկացել, որ հայրս ու մայրս ինձ ասեն, որ սիրում են ինձ:
24. Մայրս ու հայրս շատ ագրեսիվ էին: Նրանք բղավում էին ինձ վրա ու հարվածում: Ես այնքան շատ վեճեր եմ հիշում:
25. Ես ինձ վիրավորված եմ զգացել Սուրբ Ծննդյան կամ այլ տոների ժամանակ, երբ իմ կարիքները չեն բավարարվել:
26. Առանձնություն ընտանիքից, դպրոցից, ընկերներից, հարևաններից և այլն:
27. Մուտք (մեկ կամ մի քանի անգամ) տարբեր հաստատություններ, ինչպիսիք են՝ որբանոցը, բանտը, անչափահասների գաղութը: Տարբեր մարդիկ են զբաղվել իմ խնամքով:
28. Իմ ծնողների խախտված ամուսնությունը, բաժանումը կամ ամուսնալուծությունը ինձ վերքեր են հասցրել:
29. Ֆիզիկական և/կամ մտավոր բռնություն, սեռական բռնություն:
30. Թվարկի ը քո ունեցած ուրիշ վիրավորվածություններ, որոնք կարիք ունեն բժշկվելու:

Այս գիրքը վերցված է Lynn Elder-ի «*I Love You, But Not Your Behavior*» գրքի նյութերից: Օգտագործված է թույլտվությամբ:

Դասարանական հանձնարարության ցուցակ

Դասընթացի վերնագիր _____ Մեր և ինքնարևոնում _____

Հարցաշարեր	Անգիր համարներ	Ամսաթիվ
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

Նախագծեր	Ամսաթիվ
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____

Ստուգարք _____ Ամսաթիվ _____

