



C'è speranza per me

Diario interattivo per il recupero dai traumi

Phyllis Kilbourn, PhD

C'è speranza per me

Diario interattivo per il recupero dai traumi

Guida del facilitatore

Pubblicazione internazionale di Crisis Care Training

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2022
by Crisis Care Training International (CCTI)
a ministry of WEC International
Fort Washington PA USA
All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible; New International Version@,

© Copyright The Lockman Foundation 1978.

Used by permission.



Crisis Care Training International
PO Box 517
Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: info@crisiscaretraining.org

Website: www.crisiscaretraining.org

C'è speranza per me

Diario interattivo per il recupero dai traumi

Guida del facilitatore

Per un aiuto più approfondito consultare *Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Young people and Youth in Crisis*

Questi strumenti aiuteranno i genitori, gli insegnanti della scuola domenicale e altre figure assistenziali adulte a sostenere e aiutare ragazzi e ragazze che hanno vissuto esperienze traumatiche che hanno causato loro perdite vitali con conseguenti sentimenti di tristezza.

Introduzione:

Questo diario offre a ragazzi e ragazze l'opportunità di parlare dei loro sentimenti legati al trauma man mano che svolgono le attività. Per i ragazzi, ciò che sentono riguardo a un evento traumatico è molto. Spesso provano emozioni problematiche che possono essere nuove per loro.

Un'altra caratteristica del trauma subito da una persona sono le perdite subite a causa di un evento traumatico. I ragazzi hanno bisogno di aiuto per identificare queste perdite e capire cosa significano per loro, nell'immediato e in futuro. Per porre fine al loro trauma, i ragazzi devono piangere le loro perdite in un modo che sia significativo per loro.

È importante far sapere ai ragazzi che vuoi davvero capire cosa provano o di cosa hanno bisogno. A volte i ragazzi sono arrabbiati ma non possono dirti cosa gli può essere d'aiuto. Dare loro il tempo e l'incoraggiamento per condividere i propri sentimenti con te può consentire loro di mettere ordine nei propri sentimenti. I ragazzi avranno bisogno di un sostegno duraturo. Più perdite subisce il bambino o l'adolescente, più difficile sarà il recupero. Ciò è particolarmente vero se hanno perso un genitore che era la loro principale fonte di sostegno. Cerca di sviluppare diversi tipi di supporto per i ragazzi che hanno subito perdite significative.

Compito

Il compito di un facilitatore è quello di guidare il ragazzo attraverso le attività del diario. I ragazzi hanno bisogno di aiuto per identificare e piangere le proprie perdite. Hanno anche bisogno di aiuto per capire cosa significheranno queste perdite per loro sia nell'immediato che a lungo termine. Le note contenute in questa guida ti aiuteranno a svolgere questo compito.

La Guida del Facilitatore approfondisce anche il concetto di trauma, paura, tristezza nei ragazzi, insieme ad altri elementi. A seguito di un trauma, i ragazzi presentano dei cambiamenti nel loro comportamento. Di solito queste reazioni si verificano immediatamente dopo il trauma. A volte un ragazzo sembra stare bene al momento del trauma e poi avere una risposta ritardata settimane o mesi dopo.

Sii incoraggiante e compassionevole nel parlare con i ragazzi per aiutarli a sentirsi al sicuro. Aiuta i ragazzi a contribuire al mantenimento del loro senso di sicurezza chiedendo loro quali sono le loro esigenze specifiche di comfort e cura di sé.

I punti seguenti forniscono diverse linee guida importanti da ricordare quando si pianifica l'utilizzo del diario per ragazzi. Seguire queste linee guida garantirà il successo nell'aiutare i ragazzi.

Uso della Guida del facilitatore

1. Rendi l'evento specifico per le esperienze traumatiche dei ragazzi.

I ragazzi in tutto il mondo subiscono un'ampia varietà di eventi traumatici: disastri naturali, guerre, incidenti, rimanere orfani o essere venduti per sfruttamento sessuale, solo per citarne alcuni. Quando i ragazzi sperimentano uno di questi eventi traumatici, subiscono anche gravi perdite. A seconda del trauma, le perdite potrebbero includere la casa e la famiglia, gli amici, la sicurezza, la fiducia, l'istruzione, il rispetto di sé, il sentirsi amati, il senso di appartenenza e, infine, la speranza.

Queste perdite provocano profondi sentimenti di tristezza in un ragazzo. È importante che ai ragazzi vengano date molte opportunità di identificare ed esprimere i propri sentimenti per una guarigione emotiva e spirituale. I ragazzi devono inoltre avere il tempo di elaborare le loro perdite e di farle ristabilire, ove possibile. Una madre che muore in un evento traumatico non può essere riportata in vita. Tuttavia, può essere fornita una figura assistenziale o un amico amorevole, facendo sentire così il ragazzo al sicuro e amato.

Poiché i ragazzi hanno pensieri e sentimenti simili in tutte le esperienze traumatiche, questo diario per il recupero può essere utilizzato con ragazzi e ragazze che stanno vivendo qualsiasi tipo di evento traumatico.

In qualità di facilitatore, dovresti identificare e fare riferimento al tipo specifico di trauma e alle emozioni che ne derivano mentre lavori con i ragazzi. Quando il testo fa riferimento a un evento traumatico o a qualcosa che ha causato tristezza al ragazzo, assicurati di dare un nome all'evento specifico: alluvione, incendio, guerra, ecc. Puoi anche formulare le tue domande in

base all'esperienza del ragazzo. Chiedi loro se avessero paura quando si è verificato il terremoto (o il tornado o lo tsunami). Qual era la cosa più spaventosa della guerra (o del vivere per strada o del rimanere orfani)?

Tuttavia, sii molto sensibile quando affronti questioni che riguardano l'abuso sessuale. In queste situazioni, lascia che sia il ragazzo a decidere quanto e quando condividere.

2. Prima di iniziare le sessioni, scegli se utilizzare la modalità di gruppo tra pari o incontri individuali.

Alcuni preferiscono che i ragazzi completino queste attività in un contesto di gruppo di pari; altri preferiscono lavorare uno a uno con un solo individuo. In un disastro naturale come un terremoto, in cui la maggior parte ha avuto esperienze e sentimenti simili, anche se forse con un grado di trauma variabile, è generalmente più utile che i ragazzi elaborino ciò che è accaduto con un gruppo di supporto tra pari.

Se il trauma ha causato vergogna in un ragazzo, ad esempio a causa di violenza domestica o abuso sessuale, potresti voler fornire consulenza individuale, almeno finché il ragazzo non si sentirà a suo agio con un gruppo di pari.

Dovrai anche considerare se avrai tutti maschi, solo femmine o entrambi nel gruppo. La configurazione del gruppo dipenderà dalla cultura locale e dai problemi traumatici da affrontare.

Intervallo di tempo

Ogni sessione è pianificata per durare circa un'ora. Ciò consente di avere molto tempo per parlare insieme prima e dopo le loro attività. All'inizio di una nuova sessione, vorrai anche dare ai ragazzi il tempo di condividere i nuovi pensieri che hanno avuto dalla sessione del giorno precedente. Chiedi loro spesso se ci sono cose che vorrebbero condividere. Tuttavia, non farli mai sentire obbligati a farlo.

I ragazzi assorbono o elaborano le idee lentamente. Di solito è molto utile svolgere una sessione al giorno. Se hai più tempo a disposizione con i ragazzi, pianifica esperienze rilassanti e felici (canzoni, danza, giochi, narrazione o magari la visione di un film, ecc.). Ricostruire attività e routine familiari aiuta i ragazzi a raggiungere la stabilità emotiva.

Versetti della Bibbia

Nel foglio di attività del diario o nella Guida del facilitatore sono spesso inclusi dei versetti della Bibbia. Chiedi al ragazzo di memorizzare questi versetti e rivedili spesso insieme a lui. Rendi l'apprendimento più facile e divertente trasformando i versetti in una canzoncina con una semplice melodia. Potresti anche voler organizzare gare a quiz.

Diario dei ragazzi

Incoraggia i ragazzi a condividere le attività che svolgono ogni giorno con i genitori o altre figure assistenziali. Potresti voler visitare queste figure assistenziali nelle loro case o farli venire a trovarti dove incontri i ragazzi. Anche loro potrebbero trarre beneficio dalle sessioni di consulenza. Decidi se è meglio che i ragazzi portino a casa i loro diari la sera o che li tengano nella sala dove si svolgono gli incontri. Assicurati che sul loro diario sia segnato il loro nome.

Introduzione alle attività Diario dei ragazzi

Le attività contenute nel diario dei ragazzi sono progettate per offrire loro l'opportunità di esplorare ed esprimere i propri sentimenti riguardo agli eventi vissuti durante e dopo un evento traumatico. Lo faranno attraverso conversazioni di supporto, attività artistiche e di scrittura. Una volta che i ragazzi hanno identificato le loro perdite ed espresso i loro sentimenti nei loro confronti, il facilitatore può aiutarli a risolvere i loro problemi legati al dolore.

Le pagine coi bordi sul lato destro della Guida del facilitatore sono le stesse pagine che i ragazzi hanno nel loro diario. Le note nella pagina della Guida del facilitatore ti aiuteranno a comprendere i concetti chiave di cui parlare per la relativa pagina del diario. Studia queste pagine prima di incontrare i ragazzi. Potresti avere anche altre idee di cui parlare.

Aiuta i ragazzi e le famiglie a entrare in contatto con coetanei e adulti che possono fornire supporto e ridurre l'isolamento. Informati sulle risorse locali per aiutare i ragazzi e le famiglie a ottenere ulteriore aiuto, se necessario.

Nota:

In questo diario, abbiamo usato i nomi che rappresentano le Persone della Trinità. Sebbene noi adulti lottiamo con la natura misteriosa della Trinità, i ragazzi di solito la accettano senza problemi; mostrano una fede straordinaria. Sebbene sia raro che i ragazzi facciano domande sulla Trinità, devi essere pronto a dare una risposta semplice se un ragazzo lo fa. Per i ragazzi più giovani, il semplice insegnamento che c'è un solo Dio che è il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo può essere sufficiente. Per i ragazzi più grandi, potresti usare un'illustrazione come questa: lo sono la figlia di mio padre; sono la moglie di mio marito; sono la madre di mio figlio. Sono tre persone, eppure sono una. Dio è una persona, eppure è tre persone: Dio Padre, Dio Figlio e Dio Spirito Santo.

Prima sessione di gruppo:

Obiettivo

Aiutare i ragazzi a trovare conforto nell'aver Gesù come amico che li ama in ogni momento. Fare conoscenza con gli altri membri del gruppo.

Introduzione

Nei primi anni di vita i ragazzi iniziano a interagire con ragazzi esterni alla famiglia. Le amicizie che i ragazzi hanno tra loro sono diverse da quelle che hanno con genitori e parenti. Le relazioni familiari forniscono vicinanza, un profondo senso di intimità, ma non sostituiscono altre relazioni. Iniziando da giovani e continuando fino all'età adulta, le amicizie sono tra le attività più importanti della vita e sono una necessità per un sano sviluppo psicologico.

Pertanto, è importante che i ragazzi, che potrebbero aver perso amicizie a causa delle loro esperienze traumatiche, parlino innanzitutto del conforto e del sostegno che hanno ricevuto dai loro amici. Ricordare queste esperienze aiuterà i ragazzi a essere felici nell'apprendere che Gesù vuole essere loro Amico, dando loro lo stesso conforto e sostegno. Questa sessione consente inoltre ai ragazzi di conoscersi a un livello più personale, facilitando la condivisione a un livello più profondo in sessioni successive.

Parliamone insieme

Invita i ragazzi a parlare dei loro amici. Cosa facevate insieme? Frequentavate la stessa scuola? La stessa chiesa? A quali giochi vi piaceva giocare? Film? Musica?

Come ti fanno sentire gli amici?

Abbiamo tutti bisogno di amici! Tuttavia, per prima cosa incontreremo gli amici seduti intorno a noi. Chiedi ai ragazzi di dire il loro nome e di raccontare qualcosa di loro stessi, ad esempio la città da cui provengono, la scuola che hanno frequentato o quello che preferiscono fare con gli amici.

Chiedi ai ragazzi di imparare il versetto biblico di oggi, Proverbi 17:17, per ricordare che Gesù vuole essere loro Amico in ogni momento, anche quando accadono cose brutte.

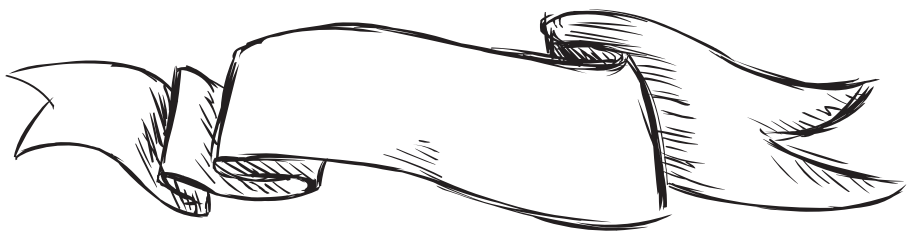
Attività del diario - pagina 3

Distribuisci i diari e chiedi agli studenti di scrivere i loro nomi su di essi.

Tempo di preghiera

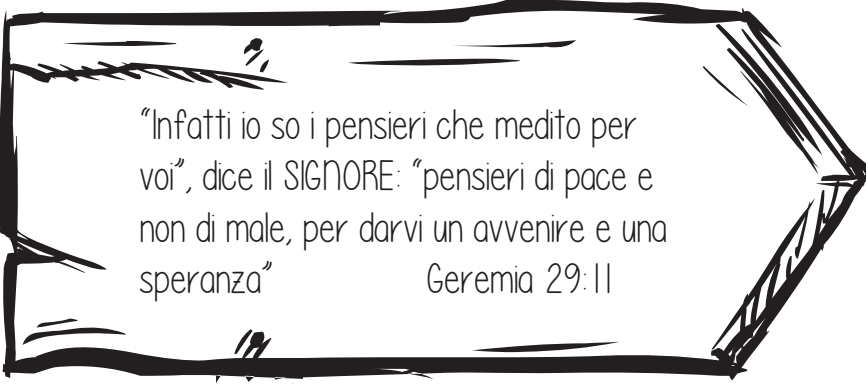
Invita i ragazzi a ringraziare Gesù per essere loro amico.

Questo diario appartiene a:



Data: _____

Questo diario mi è stato dato da qualcuno che vuole farmi sapere che sono speciale e che Dio mi ama e ha un piano meraviglioso per la mia vita.



“Infatti io so i pensieri che medito per voi”, dice il SIGNORE: “pensieri di pace e non di male, per darvi un avvenire e una speranza”
Geremia 29:11

Questo sono io!

Obiettivo

Aiutare i ragazzi a capire che, indipendentemente da ciò che è accaduto alla loro famiglia o alla loro comunità a causa dell'evento traumatico che hanno vissuto, sono comunque speciali per Dio, il loro Padre celeste.

Fare

Prima di iniziare la sessione, prepara uno striscione o una bella decorazione da appendere alla parete per i ragazzi con le parole di Isaia 43:1 scritte sopra, come mostrato a pagina 5 del diario dei ragazzi.

Parliamone insieme

Mostra lo striscione ai ragazzi e leggetelo insieme.

Parla con i ragazzi di quanto sono speciali, facendo capire che Dio conosce ognuno dei loro nomi e dice a ognuno di loro: «Tu sei mio».

Ricorda ai ragazzi che Dio ha anche creato ognuno di noi.

Condividete insieme le vostre idee su cosa significhi essere stati creati a immagine di Dio (a Sua somiglianza): Possono pensare, esprimere i propri sentimenti, essere creativi, amare e molto altro ancora.

Attività del diario (pagine 4-6)

Fai un disegno o scrivi qualcosa di un periodo in cui eri molto triste. (pagina 4)

Consenti alle persone di condividere e parlare del loro disegno o della loro scrittura, se lo desiderano.

A pagina 5 trovi Matteo 11:28 - Dai agli studenti la possibilità di scrivere cosa significa per loro il versetto e anche come potrebbero applicare questo versetto alla loro vita oggi.

Fai compilare la pagina 6 disegnando, scrivendo o usando analogie per descrivere chi sono o come si sentono.

Tempo di preghiera

Ringrazia Dio perché ogni ragazzo è speciale per Lui.

Personalizza la preghiera citando i nomi dei ragazzi. Ad esempio, «Grazie a Dio che Bruno, Anna e Giuseppe sono così speciali per te». Assicurati di includere tutti i loro nomi!

Gesù disse: “Venite a me, voi
tutti che siete affaticati e
oppressi, e io vi darò riposo”

Matteo 11:28 NLT

1. Cosa significa questo versetto per me?
2. Come posso applicare questo versetto alla mia vita oggi?

Eccomi, sono io!

Come ti vedi?

Fai un disegno

Scrivi un elenco di parole
che ti descrivono

Usa un'analogia

La lista su di «ME»

Sono come...

(Esempio: sono come una tigre,
perché dentro di me ruggisco di
rabbia)

Sono come...

I miei preferiti

Obiettivo

Dare ai ragazzi l'opportunità di esplorare ulteriormente la loro identità (chi sono) e di riconoscere che la loro identità non è cambiata a causa delle loro esperienze traumatiche.

Introduzione

Uno dei bisogni fondamentali che tutti abbiamo è il senso di identità. Chi siamo è molto importante per tutti noi, compresi i ragazzi. Parlate con loro di chi sono: una ragazza, un ragazzo, un fratello, un amico, qualcuno che ama Gesù, ecc.

Attività del diario (pagina 7)

Invita i ragazzi a compilare la loro pagina «I miei preferiti».

Chiedi ai ragazzi di parlare di ciò che non è cambiato di loro dopo gli eventi che li hanno resi tristi.

Il loro nome.

Il loro compleanno.

Ciò che gli piace e ciò che non gli piace.

Parliamone insieme

Parla del loro versetto delle Scritture (Isaia 43:1), ricordando loro che un'altra cosa di loro che non è cambiata è che Dio dice ancora: «Tu sei mio».

Aiuta i ragazzi a comporre una canzone con una melodia semplice o familiare usando le parole del loro versetto a memoria.

Potrebbero aver provato nuove sensazioni, ma ciò che sono come persona non è cambiato.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a ringraziare Dio che sono la stessa persona e che il Suo amore per loro è lo stesso.

I miei preferiti



Ricordo di compleanno



Animale



Libro o film



Canzone o tipo di musica



Colore



Stagione o clima



Migliore amico



Cibo



Sport o attività all'aperto

Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome; tu sei mio!

Isaia 43:1 Amplified Bible

Dio mi aiuterà

Obiettivo

Dare ai ragazzi un senso di sicurezza sapendo che Dio non solo aiuterà la loro famiglia e la loro comunità, ma li aiuterà anche personalmente.

Introduzione

Per uno sviluppo sano nell'infanzia, i ragazzi hanno bisogno di un ambiente sicuro per esplorare il loro mondo..

Nonostante la distruzione e la confusione causate dai traumi, i ragazzi possono trovare conforto nel sapere che Dio ama loro e coloro che si prendono cura di loro, la loro famiglia e la loro comunità.

Egli aiuterà tutti loro a superare i problemi causati dall'evento traumatico.

Parliamone insieme

Chiedi ai ragazzi di parlare dei modi in cui Dio li ha aiutati a superare ciò che di triste è successo loro.

Chiedi ai ragazzi se sono consapevoli dell'aiuto di Dio nella loro comunità e chiedi loro di spiegare come.

- Una scuola ha riaperto.
- Una chiesa è stata ricostruita.

Quali sono alcune cose che devono ancora essere risistemate nella tua comunità?

- Una scorta di acqua potabile sicura.
- Elettricità funzionante.
- Fornitura di cibo.

Attività del diario (pagina 8)

Chiedi ai ragazzi di annotare 3-5 cose che mostrano come Dio si è preso cura di loro.

Invitali a condividere, chiedi dettagli per tenere viva la conversazione..

Oppure, se i ragazzi lo desiderano, compilate un elenco delle idee di tutti su come Dio si prende cura e mostra il Suo amore.

Tempo di preghiera

Pregate insieme, ringraziando Dio che, proprio come li ha aiutati in passato, continuerà ad aiutarli adesso.

Dio mi aiuterà

Dio ti ha creato e ti ama. Si preoccupa per la tua famiglia e la tua situazione.

Dio è interessato ad aiutarti a superare i tuoi problemi.

Il Signore è il mio aiuto; non temerò... Ebrei 13:6

Annota 3-5 cose che mostrano come Dio si è preso cura di te.

1

2

3

4

5

Prima e dopo l'evento

Obiettivo

Fare in modo che i ragazzi inizino a esplorare i propri sentimenti prima e dopo il triste evento che li ha colpiti.

Introduzione

Tutte le esperienze traumatiche alla fine portano a emozioni danneggiate derivanti da come i ragazzi si sentono riguardo a ciò che è accaduto loro durante l'evento traumatico. Questi sentimenti includono:

- Sentirsi in colpa o in difetto
- Impaurito
- Sentirsi non amati, indesiderati o abbandonati
- Rabbia
- Tristezza, solitudine

Parliamone insieme

Usando le varie faccine sulla pagina del diario dei ragazzi, chiedi loro di condividere i loro pensieri e sentimenti su ciò che è successo

Chiedi ad alcuni ragazzi che se la sentono di mostrare (fisicamente) com'erano i loro volti durante la loro triste esperienza e come vogliono che siano adesso.

Chiedi agli altri ragazzi di indovinare quale emozione sta esprimendo ogni volto.

Ripeti il versetto: Ebrei 13:6.

Attività del diario (pagina 9)

Chiedi ai ragazzi di fare una X sulle faccine per mostrare come si sentivano prima che accadesse l'evento e di fare una spunta sulla faccina che esprime come si sentono ora riguardo all'evento che si è verificato. C'è anche dello spazio dove possono segnare altri pensieri o sentimenti.

Assicura ai ragazzi che è normale avere paura, arrabbiarsi o essere tristi quando succede loro qualcosa di spaventoso.

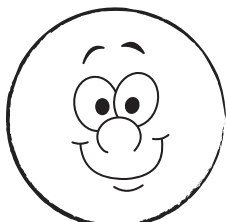
Sottolinea che Dio è sempre con loro e può aiutarli quando si sentono tristi o spaventati.

Tempo di preghiera

Prega con i ragazzi, chiedendo a Dio di aiutarli ad avere emozioni più positive.

Prima e dopo l'evento

Metti una ✕ accanto alla faccina che esprime come ti sei sentito **prima** dell'evento. Metti una ✓ accanto alla faccina che esprime come ti sei sentito **dopo** l'evento.



Felice



Triste



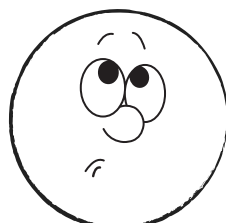
Impaurito



Arrabbiato



Frustrato



Confuso

Descrivi altri pensieri o sentimenti che hai provato prima o dopo l'evento.

Dio comprende i miei sentimenti

Obiettivo

Fare in modo che i ragazzi imparino che Dio comprende i nostri sentimenti e può aiutarci a provare buoni sentimenti oltre a cambiare la nostra prospettiva.

Introduzione

Sii sensibile alle differenze culturali tra i ragazzi che hanno subito eventi o perdite traumatiche.

Per alcuni ragazzi, l'espressione delle emozioni potrebbe non essere accettabile o potrebbe metterli a disagio.

Attività del diario (pg 10)

Dai ai ragazzi il tempo di scrivere sul loro diario.

Chiedi a chi vuole di mostrare il proprio disegno o di parlare di ciò che ha scritto.

Incoraggia i ragazzi a parlare dei loro sentimenti prima e dopo la loro triste esperienza.

- Ascolta le loro storie senza giudicare.
- Consenti ai ragazzi di piangere, di essere tristi o arrabbiati.
- Non forzare l'espressione dell'evento traumatico, ma fai sapere ai ragazzi che è normale e che tutti si sentono turbati, arrabbiati o spaventati quando succede qualcosa di brutto.

Parliamone insieme

Quando tutti hanno condiviso i propri sentimenti, fai notare che le persone provano diversi tipi di sentimenti quando accadono cose brutte.

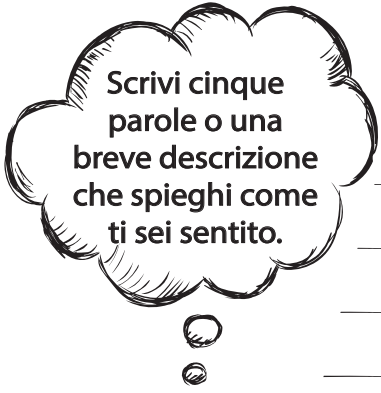
- A volte si sentono felici, tristi, arrabbiati, timorosi o ansiosi.
- Qualunque cosa abbiano provato durante la loro triste esperienza andava bene, ma ora Dio vuole aiutarli a trasformare i loro sentimenti di tristezza o rabbia in buoni sentimenti.

Tempo di preghiera

Prega insieme a loro ringraziando Dio perché comprende i sentimenti dei ragazzi e può aiutarli ad avere di nuovo buoni sentimenti.

Dio comprende i miei sentimenti

C'è stato un momento in cui ti sei sentito arrabbiato o spaventato per quello che ti è successo?



Scrivi cinque parole o una breve descrizione che spieghi come ti sei sentito.

Cerchia le parole nell'elenco che meglio descrivono i tuoi sentimenti.

- | | | |
|----------|----------------|----------------------------|
| Rabbia | Terrore | Voglia di colpire qualcosa |
| Paralisi | Nervosismo | Panico |
| Pianto | Urla | Amarezza |
| Calore | Preoccupazione | Furia |
| Offesa | Ansia | Pestare i piedi |

Qualunque cosa tu hai sentito andava bene!

Things I Lost

Obiettivo

Aiutare i ragazzi a identificare e consegnare a Dio le perdite subite a causa dell'evento..

Introduzione

Parla con i ragazzi delle perdite.

- Spiega che quando ci accadono cose tristi o brutte, perdiamo qualcosa.
- Le perdite ci fanno sentire tristi, spaventati o arrabbiati.

Attività del diario (pagina 11)

Chiedi ai ragazzi di disegnare o scrivere alcune delle loro perdite nelle colonne dedicate del loro diario.

Falli parlare di queste perdite.

Chiedi loro come ci si sente a pensare a ciò che hanno perso.

Ricorda loro che Gesù si preoccupa di come si sentono.

Parliamone insieme

Parla dell'amore di Dio e dei modi in cui Egli sta riparando le loro perdite.

- Avranno una nuova casa? Una nuova figura assistenziale? Qualcuno ha dato loro cibo, acqua pulita da bere o vestiti?
- Anche se ci sono successe cose brutte, Dio ci dimostra comunque che ci ama.

Tempo di preghiera

Prega con i ragazzi chiedendo a Dio di consolarli nelle loro perdite e di continuare a prendersi cura di loro.

Chiedi se qualche ragazzo vuole ringraziare Dio per averlo amato e per essersi preso cura di lui.

Le cose che ho perso

Si può perdere molto più che solo cose tangibili.

Amici

Familiari

Sogni

Cose tangibili

Altro

Beati quelli che sono afflitti, perché saranno consolati. Matteo 5:4

Ricordare familiari e amici

Obiettivo

Aiutare i ragazzi a parlare della morte e a comprendere la morte come una perdita significativa nella loro vita.

Introduzione

Parlare ai ragazzi della morte deve avvenire in modo adeguato al loro livello di sviluppo, rispettoso delle loro norme culturali e sensibile alla capacità del ragazzo di comprendere la situazione.

I ragazzi saranno consapevoli delle reazioni degli adulti significativi mentre interpretano e reagiscono alle informazioni sulla morte e sulla tragedia.

Per i ragazzi più giovani, le reazioni degli adulti giocheranno un ruolo particolarmente importante nel plasmare la loro percezione della situazione.

Consenti ai ragazzi di guidarti, in qualità di facilitatore, sulle loro necessità di informazioni o chiarimenti sulle informazioni fornite.

La perdita e la morte fanno entrambe parte del ciclo della vita che i ragazzi devono comprendere.

Parliamone insieme

Incoraggia i ragazzi a porre domande sulla perdita e sulla morte.

- Non preoccuparti di non conoscere tutte le risposte.
- Tratta ogni domanda con rispetto e disponibilità ad aiutare il ragazzo a trovare le proprie risposte.
- Ricorda che non puoi dare per scontato che ogni ragazzo di una determinata fascia d'età comprenda la morte allo stesso modo o con gli stessi sentimenti.
- Tutti i ragazzi sono diversi e la loro visione del mondo è unica e plasmata da esperienze diverse.

Attività del diario (pg 12)

Chiedi ai ragazzi di scrivere all'interno della ghirlanda floreale i nomi dei loro amici o familiari che vogliono ricordare in qualche modo.

Chiedi ai ragazzi di spiegare perché queste persone erano così speciali nella loro vita.

Quali cose divertenti hanno fatto con il loro amico o parente?

Chiedi agli studenti di scrivere un ricordo preferito di una delle persone che hanno elencato..

Tempo di preghiera

Chiedi a Dio di confortare i ragazzi che si sentono tristi per le perdite subite.

Ricordare familiari & amici

Scrivi i nomi di familiari e amici che desideri ricordare.



Scrivi un ricordo preferito che hai di uno dei nomi che hai scritto sopra.

Dio si prende cura di me

Obiettivo

Far sapere ai ragazzi che, sebbene abbiano provato molta tristezza a causa delle loro perdite, l'amore e la cura di Dio per loro possono renderli di nuovo felici.

Parliamone insieme

Chiedi ai ragazzi di parlare di tutti i momenti felici che hanno avuto durante la settimana passata, sottolineando i modi in cui Dio si è preso cura di loro.

Invitali a parlare delle persone della loro vita che Dio ha usato per prendersi cura di loro.

Un amico ha fatto qualcosa per dimostrare la sua cura?

Qualcuno ha cucinato per loro, li ha abbracciati o ha fatto una passeggiata con loro?

Attività del diario (pagina 13)

Ricorda ai ragazzi che Dio ha molti modi per prendersi cura di loro.

Invitali a disegnare sulla loro pagina 3-5 modi speciali in cui Dio si è preso cura di loro.

Invitali a turno a condividere con gli altri i loro disegni e a raccontare la storia dietro il disegno.

Aiuta i ragazzi a imparare il versetto a memoria, 1 Pietro 5:7 *"...gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi"*

I ragazzi potrebbero inventare una canzone con una melodia conosciuta, sull'amore e la cura di Dio.

Tempo di preghiera

Ringraziate insieme Dio per il modo in cui si prende cura di ogni ragazzo e.

Dio si prende cura di me

Anche se le perdite possono farmi sentire triste, impaurito, arrabbiato o farmi provare altri sentimenti, sapere che Dio si prende cura di me può aiutarmi a cambiare la mia visione della vita.

Fai un elenco di 3-5 modi in cui Dio si prende cura di te.

Oppure fai un disegno.

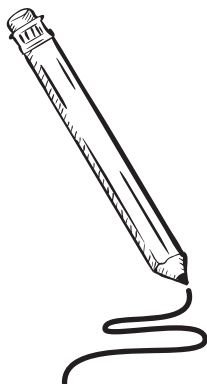
1

2

3

4

5



Grazie Dio

Obiettivo

Ringraziare Dio per la Sua cura è un promemoria per i ragazzi dei molti modi in cui Dio si prende cura di loro.

Introduzione

Dio ha affidato la cura dei ragazzi alle famiglie. Quando i ragazzi sono appena nati, dipendono interamente dalle cure fornite dalle loro famiglie. In tempi traumatici le famiglie sono spesso frammentate, e questo può lasciare i ragazzi senza cure. Tuttavia, nei casi di trauma, i ragazzi hanno bisogno di ancora maggiore cura, sicurezza e assistenza. I ragazzi hanno molta paura quando non hanno una persona con cui si sentono sicuri che si prenda cura di loro. È confortante per loro sapere che Dio si prende sempre cura di loro.

Parliamone insieme

Parlate di come i ragazzi avranno bisogno delle cure di Dio nella settimana a venire. Questo ti aiuterà a sapere quali sono le loro necessità immediate. Il cibo è un problema? La sicurezza? La scuola? La malattia? Supporto emotivo?

Attività del diario (pagina 14)

Aiuta i ragazzi a scrivere una preghiera per ringraziare Dio per la sua cura.

Dopo aver scritto le preghiere, invitali a leggerle ad alta voce al gruppo, se lo desiderano.

Potresti chiedere ai ragazzi di scambiarsi le preghiere e leggere la preghiera di qualcun altro.

Dopo aver letto ogni preghiera, chiedi: «Chi altro ha sperimentato l'aiuto di Dio in questo modo?»

Aiutali a scegliere una canzone di lode (ringraziamento) da cantare a Dio per i meravigliosi modi in cui li ha aiutati.

Ricorda loro che nei momenti in cui si sentono tristi, possono cercare i modi in cui Dio si prende cura di loro.

Tempo di preghiera

Fai scrivere ai ragazzi una preghiera per ringraziare Dio per la sua cura.

Cose positive che posso fare

Obiettivo

Aiutare i ragazzi a pensare a cose pratiche che possono fare come atti di cura di sé.

Introduzione

I ragazzi possono sentirsi impotenti in situazioni traumatiche.

Le prossime due attività li aiuteranno a sentirsi in grado di cambiare i loro sentimenti di tristezza facendo qualcosa di positivo.

Parliamone insieme

Usando le idee sulla pagina del diario dei ragazzi, chiedi loro di parlare di qualcosa di utile che possono scegliere di fare che possa aiutarli a sentirsi meglio quando sono tristi.

Spiega che «piangere» a volte ci aiuta a sentirci meglio perché abbiamo espresso la nostra tristezza e ora siamo pronti a scegliere qualcos'altro da fare. Non è un segno di debolezza o immaturità. Dio ci ha dato le emozioni per un motivo.

Invitali a pensare a qualcos'altro che possono fare.

- Prendersi cura di un animale.
- Scrivere una lettera a un amico o a un parente.
- Leggere un libro.

Aiuta i ragazzi a capire che non sono impotenti; possono fare scelte utili e alternative.

Attività del diario (pagina 15)

Chiedi ai ragazzi di cerchiare le due scelte che ritengono possano aiutarli di più.

Poi chiedi loro di scrivere i propri pensieri sulle cose utili da fare.

Spiega loro che alcune delle cose che hanno cerchiato in questa pagina del loro diario verranno condivise nella pagina successiva.

Mostra loro il versetto in Romani 15:13.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a pregare, ringraziando Dio perché possono scegliere qualcosa di utile da fare quando si sentono tristi. Il facilitatore dovrebbe pregare, chiedendo a Dio di aiutarlo a ricordare qualcosa di utile che può fare quando i ragazzi sono tristi, spaventati o soli.

Cose positive che posso fare



Quando ci sentiamo tristi, ci sono alcune cose che possiamo fare per aiutarci a sentirci meglio e cambiare la direzione dei nostri pensieri.

Cerchia alcune delle cose che ti piacciono di più nel seguente elenco.

Disegnare

Tenere un diario

Fare una passeggiata

Ascoltare musica

Trascorrere del tempo
con un buon amico

Pregare

Leggere

Chiedere aiuto a una
persona fidata

Annota i tuoi pensieri o le tue idee su altre cose che puoi fare per aiutarti a cambiare modo di pensare.

Or il Dio della
speranza vi
riempia di ogni
gioia e di ogni
pace nella
fede, affinché
abbondiate nella
speranza, per
la potenza dello
Spirito Santo.

Romani 15:13

Cose che mi aiutano a sentirmi meglio

Discussion Page

Obiettivo

Rafforzare il fatto che i ragazzi non sono impotenti; possono fare qualcosa per cambiare i loro sentimenti di tristezza.

Introduzione

I ragazzi spesso si sentono impotenti durante un evento traumatico. Le loro esperienze e i loro sentimenti dicono loro che si trovano in una situazione che non possono controllare e che non comprendono. I ragazzi hanno costantemente paura di qualcosa che non possono capire o controllare. A ciò si aggiungono la paura e l'ansia che si presentano quando la famiglia e la casa non funzionano più come le strutture sicure e di sostegno che erano in passato. È spaventoso per i ragazzi anche sentire che i genitori non hanno più il controllo. Questa lezione incoraggia i ragazzi a sapere che non sono impotenti; possono fare qualcosa per cambiare i loro sentimenti di tristezza e avere speranza che le cose miglioreranno.

Parliamone insieme

Chiedi al gruppo di riflettere su cose che potrebbero aiutarli a sentirsi meglio o su quali sono delle strategie per superare il trauma che hanno usato o stanno utilizzando attualmente per cambiare atteggiamento e sentimenti.

Usa il versetto in Proverbi 12:25 «*La sofferenza del cuore abbatte l'uomo, ma la parola buona lo rallegra*». Parlate di quanto sia importante incoraggiarsi a vicenda, in modo che le persone non si sentano sole o che pensino di essere l'unica persona che ha attraversato circostanze traumatiche.

Attività del diario (pagina 16)

Possono scrivere l'elenco generato dal gruppo per riferimento futuro.

Oppure fare dei disegni per ricordare a loro stessi altre idee.

Ascolta attentamente le loro storie in modo da poter fare commenti utili.

Tempo di preghiera

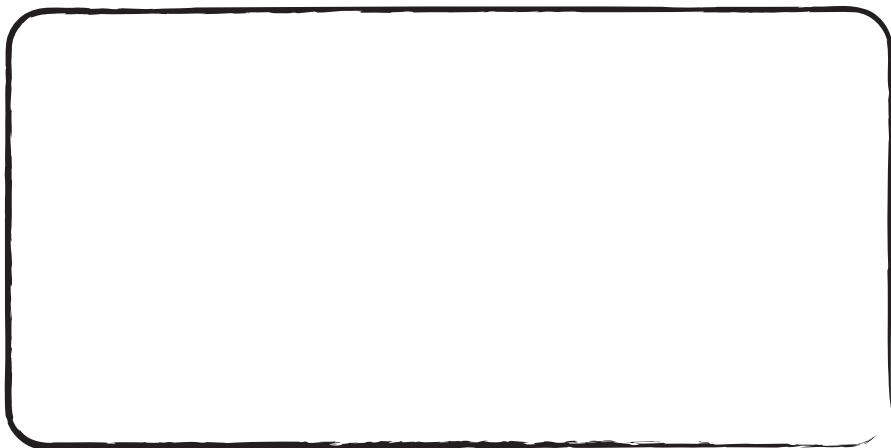
Invita i ragazzi a chiedere a Dio di aiutarli a ricordare le cose buone che possono fare che possono aiutarli quando si sentono tristi.

Pagina di discussione

La sofferenza del cuore abbatte l'uomo
ma la parola buona lo rallegra.

Proverbi 12:25

**Mentre ascolti altre persone,
scrivi o elenca o disegna nuove idee che
potresti utilizzare in futuro per cambiare
i tuoi pensieri e sentirti meglio.**



Raccontare la mia storia

Obiettivo

Sviluppare un buon rapporto con i ragazzi attraverso l'ascolto delle loro storie.

Introduzione

I ragazzi hanno bisogno di qualcuno che li ascolti davvero mentre condividono le loro storie.

Aiutiamo i ragazzi a guarire dedicando tempo all'ascolto e incoraggiandoli a esprimere le loro impressioni e sentimenti sul trauma che hanno subito.

Quando i ragazzi sanno che qualcuno li ascolta seriamente, diventano più fiduciosi e imparano ad accettarsi.

Nel condividere le loro storie, i ragazzi si relazionano con loro stessi in modi che li aiutano a rivelare la loro forza interiore.

Parliamone insieme

Invita i ragazzi a dire a chi vorrebbero raccontare le loro storie di tristezza più di tutti.

Chiedi loro perché hanno scelto quella persona.

Fai sapere loro che va bene se vogliono mantenerlo segreto.

Potresti anche parlare di dove vorrebbero parlare con quella persona.

In riva al fiume, nella loro stanza, mentre fanno una passeggiata.

Attività del diario (pagina 17)

Invitali a scegliere un posto preferito che sia speciale per loro.

Chiedi ai ragazzi di fare un disegno o scrivere un paragrafo su quel luogo e su loro stessi mentre raccontano la loro storia alla persona che hanno scelto.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a ringraziare Dio che è sempre con loro e che ama ascoltarli parlare delle cose che li affliggono.

Raccontare la mia storia

A chi ti piacerebbe raccontare la tua storia più che a chiunque altro?
Descrivi la persona che ti ascolterebbe e dove vorresti condividere la
tua storia. Oppure, disegna questa scena.



Gesù, il nostro aiuto nei momenti di difficoltà

Obiettivo

Dare conforto ai ragazzi sapendo che Gesù è sempre vicino a loro e non li lascerà mai.

Introduzione

Leggete insieme il versetto delle Scritture sulla pagina del diario dei ragazzi.

Che meravigliosa promessa ci ha fatto Gesù!

Spiega perché questa promessa è così speciale.

È sempre vicino quando ho bisogno di aiuto; posso parlare con Lui in qualsiasi momento, ecc.

Parliamone insieme

Invita i ragazzi a raccontare di una volta in cui hanno saputo che Gesù era con loro o di una volta in cui hanno chiesto a Gesù di stare vicino a loro.

Preparati a condividere anche tu con loro un'esperienza simile.

Attività del diario (pagina 18)

Aiuta i ragazzi a scrivere le loro canzoni o poesie.

Chiedi ai ragazzi di condividere le loro poesie o canzoni con il gruppo.

Scegli uno o due scritti dei ragazzi su cui mettere una semplice melodia in modo che possano cantare le canzoni quando si sentono soli o spaventati.

Alternativa: chiedi agli studenti di scrivere e recitare una breve scenetta.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a ringraziare Gesù che è sempre vicino per aiutarli.

Invitali a rendere specifiche le loro preghiere: «Grazie, Gesù, per avermi aiutato con i miei compiti di scuola» o «Grazie, Gesù, che mi aiuti a non avere paura».

Suggerimento

Al termine della sessione, se possibile, metti insieme un piccolo diario con tutti i loro scritti. Fai delle fotocopie e consegnane una copia a ogni ragazzo.

Gesù, il nostro aiuto nei momenti di difficoltà



Scrivi una canzone, una poesia o una preghiera che spieghi come Gesù può aiutarti con il modo in cui ti senti.

Dio è per noi un rifugio e una forza, un aiuto sempre pronto nelle difficoltà. Salmo 46:1

Piani per il futuro

Obiettivo

Dare speranza ai ragazzi sapendo che Gesù li ama così tanto da aver fatto buoni piani per loro.

Introduzione

Inizia facendo inscenare ai ragazzi ciò che vorrebbero essere da grandi.

Un pompiere, che finge di avere una pompa dell'acqua e di spegnere un incendio.

Un'infermiera che si prende cura di un bambino malato.

Un pilota di aeroplano che sfreccia nella stanza.

Quando un ragazzo mostra la sua scelta, gli altri possono indovinare cosa questo sta inscenando.

Parliamone insieme

Parla dei disegni dei ragazzi e ricorda loro che Gesù li aiuterà a realizzare i suoi piani per la loro vita.

Leggete insieme Geremia 29:11. Fai notare come questo verso mostra che Gesù ama moltissimo i ragazzi. Ha fatto buoni piani per ogni ragazzo, piani che daranno loro speranza per il futuro.

Attività del diario (pagina 19)

Chiedi ai ragazzi di scrivere o disegnare qualcosa che mostri cosa vorrebbero fare in futuro.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a ringraziare Gesù per aver dimostrato il suo amore per loro facendo buoni piani per la loro vita, piani che diano loro speranza.

Piani per il futuro

Cosa vorresti fare in futuro?
Come sarebbe diverso dalla tua vita adesso?



Siate saldi, e il vostro cuore si fortifichi, o voi
tutti che sperate nel SIGNORE! Salmo 31:24

La meravigliosa promessa di Dio per me!

Obiettivo

Rassicurare i ragazzi che i piani di Dio sono buoni; possono fidarsi dei piani di Dio per la loro vita.

Introduzione

Pianifica un modo per organizzare una festa speciale per il completamento del diario da parte dei ragazzi.

Potrebbero divertirsi a cantare canzoni.

Possono divertirsi giocando.

Possono divertirsi con una merenda.

Attività del diario (pagina 20)

Invita i ragazzi a leggere e ripetere a memoria Geremia 29:11 insieme.

Incoraggia i ragazzi a tenere il loro diario in un luogo in cui possano leggerlo spesso e ricordare i piani speciali di Dio per la loro vita.


Tempo di preghiera

Have the young people thank God for loving them and making good plans for their lives.

La meravigliosa promessa di Dio per me!

Memorizza il seguente versetto delle Scritture.

Personalizza la cornice.



“Infatti io so i pensieri
che medito per
voi”, dice il SIGNORE:
“pensieri di pace e
non di male, per darvi
un avvenire e una
speranza”
Geremia 29:11

Le cose difficili che hai vissuto ti hanno reso forte. Hai sperimentato l'amore di Dio per te in modi meravigliosi e unici.

Termine delle sessioni

Introduzione

Completa il lavoro sul diario parlando di come le esperienze traumatiche dei ragazzi li hanno resi forti.

Sanno che Dio è sempre con loro.

Hanno ricevuto risposte alle loro preghiere.

Sanno che possono fidarsi che Dio si prenderà cura di loro.

Ricorda loro l'ultima pagina di versetti e promesse che si trova nel loro diario.

Tempo di preghiera

Invita i ragazzi a ringraziare Dio per averli amati e aver fatto buoni piani per la loro vita.

