

The page is framed by a decorative border consisting of a grid of small squares. Each square contains a different black-and-white line pattern, such as horizontal lines, vertical lines, zig-zags, wavy lines, and dotted patterns. The text is centered within this border.

# У мене є надія

*Інтерактивний посібник із психологічного  
відновлення для молоді*  
**Філіс Кілборн**

# У мене є надія

*Інтерактивний посібник із психологічного відновлення для молоді*

**Видано організацією Crisis Care Training International**

Філіс Кілборн

© 2016, 2020  
by Crisis Care Training International (CCTI)  
служіння WEC International  
Форт Вашингтон, Пенсильванія, США  
Усі права захищено



Надруковано у Сполучених Штатах Америки  
Переклад з англійської: Федір Левчук  
Графічний дизайнер: Лорі Стівенс

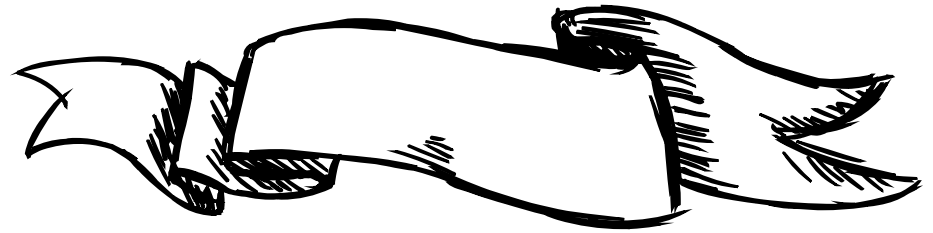
Усі цитати Писання, якщо не вказано інше,  
взяті з Біблії в перекладі І. Огієнка.



Crisis Care Training International

[info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)  
[www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)

# Власником цього посібника є:

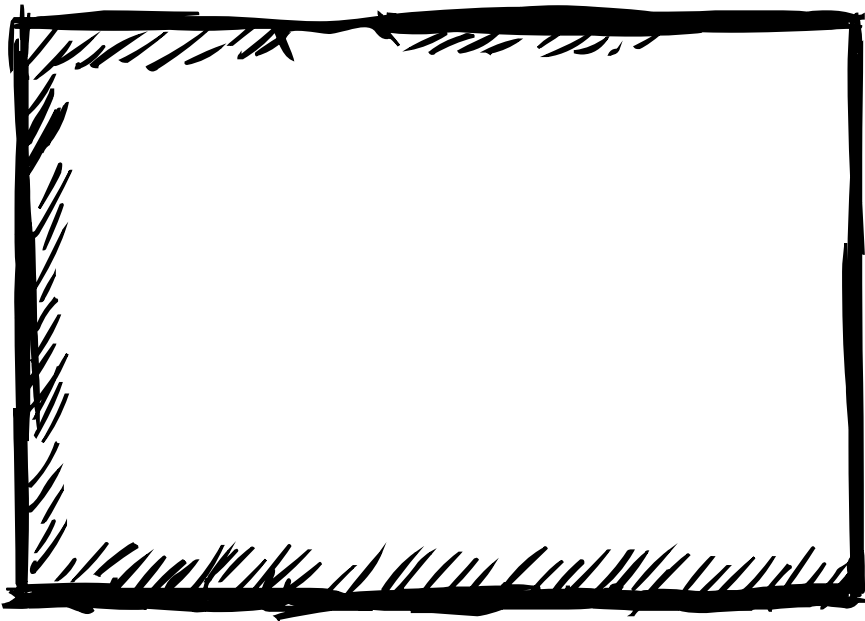


Дата: \_\_\_\_\_

Цей посібник мені дав  
хтось, хто бажає, щоб я знав(-ла),  
що я особливий(-ва) і що Бог  
любить мене та має чудовий  
задум для мого життя.

Бо Я знаю ті думки, які думаю  
про вас, говорить Господь, думки  
спокою, а не на зло, щоб дати вам  
будучність та надію.

Єремія 29:11



Намалюй картинку вище або  
напиши нижче про час, коли тобі  
було дуже сумно.

---

---

---

---

---

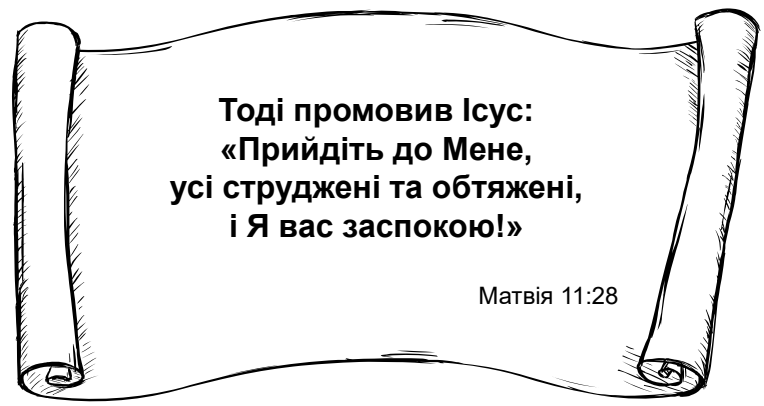
---

---

---

---

---



Тоді промовив Ісус:  
«Прийдіть до Мене,  
усі струджені та обтяжені,  
і Я вас заспокою!»

Матвія 11:28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



1. Що цей вірш означає для мене?
2. Як я можу застосувати цей вірш до свого життя сьогодні?

# Це я!



**Перелік «я»**

-----

-----

-----

-----

-----

# Я немов...

(Приклад: Я немов тигр, бо від гніву я рикаю всередині себе)

**Я немов**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Мої улюблені речі

 <p>Спогад з дня народження</p>	 <p>Тварина</p>	 <p>Книжка або фільм</p>
 <p>Пісня або стиль музики</p>	 <p>Колір</p>	 <p>Пора року або погода</p>
 <p>Найкращий друг або подруга</p>	 <p>Страва</p>	 <p>Вид спорту або активного відпочинку</p>

Не бійся,  
бо Я тебе викупив,  
Я покликав ім'я твоє,  
Мій ти!

Ісаїя 43:1

# Бог допоможе мені

Бог створив тебе, Він любить тебе  
Він піклується про твою родину  
і твої обставини. Бог  
зацікавлений в тому, щоб допомогти  
тобі перемогти свої проблеми.

Господь мені помічник,  
і я не злякаюсь...  
Євреїв 13:6

Напиши 3-5  
речей, які  
показують,  
як Бог  
турбувався  
про тебе.

1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2

3

\_\_\_\_\_

4

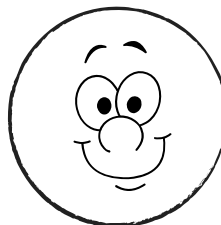
5

\_\_\_\_\_

# До і після події

Постав позначку **x** навпроти смайлика, який відповідає  
твоєму настрою до цієї події.

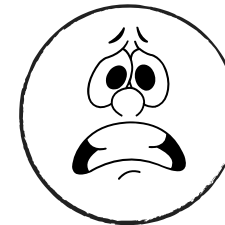
Постав позначку **✓** навпроти смайлика, який відповідає  
твоєму настрою після цієї події.



Щасливий



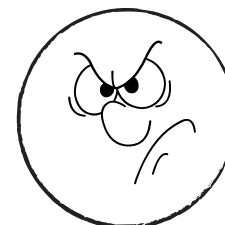
Сумний



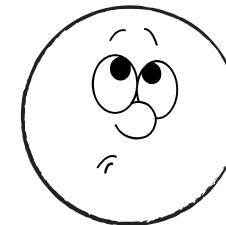
Зляканий



Розгніваний



Розчарований



Розгублений

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Опиши інші  
думки чи  
почуття, які в  
тебе були до  
чи після цієї  
події.

# Бог розуміє мої почуття

Чи коли-небудь ти відчував(-ла) гнів або страх від того, що сталося з тобою?

Напиши п'ять слів або стисло опиши свої почуття тоді.

Обведи кружечками ті слова зі списку, які найкраще описують твої почуття.

Скажений	Наляканий	Роздратований
Завмерлий	Знервований	В паніці
Кричить	Ображений	Роздратований
Збуджений	Стурбований	Стривожений
Плаче	Хочеться притупнути ногою	Хочеться вдарити по чомусь

Що б ти не відчував(-ла), це нормально!

# Мої втрати

Втрати можуть бути чимось більшим, ніж матеріальне.

Друзі

Родина

Мрії

Матеріальні речі

Інше

Блаженні засмучені, бо вони будуть утішені.

Матвія 5:4

# Пам'ять про родину і друзів

Запиши імена членів родини і друзів,  
яких ти хочеш пам'ятати.



Запиши свою улюблену згадку про одне з імен,  
яке ти записав(-ла) вище.

---

---

---

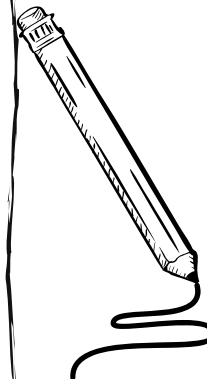
---

# Бог піклується про мене

Хоч через втрати я можу сумувати,  
боятися, гніватися чи мати інші відчуття,  
знання того, що Бог піклується про мене,  
може допомогти мені змінити погляд на життя.

Склади перелік з 3-5 способів, якими Бог піклується про тебе.  
Або ж можеш намалювати картинку.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_







# Сторінка обговорення

Туга на серці людини чавить її,  
добре ж слово її веселить.

Приповісті 12:25

Слухаючи інших,  
запиши, або склади перелік,  
або намалюй нові ідеї, які тобі  
можна було б використати в  
майбутньому, щоб допомогти собі  
відволіктися і відчутти себе краще.

---

---

---

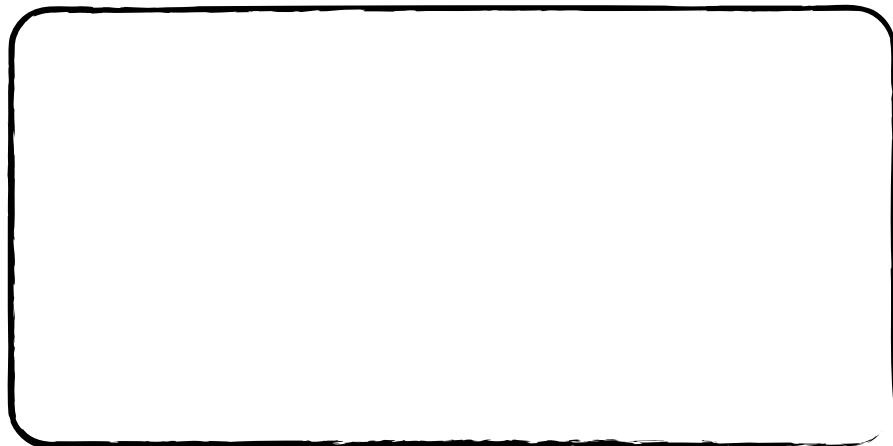
---

---

---

---

---



# Розказати свою історію

Кому б тобі найбільше хотілося розказати свою історію?

Опиши особу, яка прислухається до тебе.

Напиши, де б тобі хотілося поділитися своєю історією.

Або ж намалюй картину цієї сцени.

---

---

---

---

---

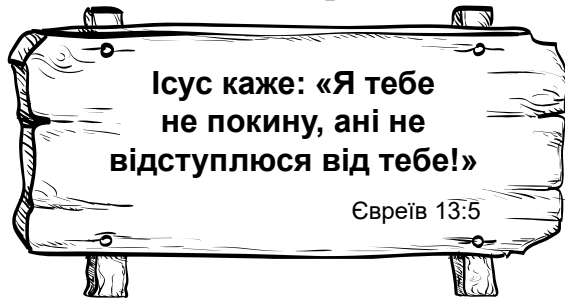
---

---

---



# Ісус допомагає нам в часи тривоги



Запиши пісню, вірш чи молитву, яка розповідає, як Ісус може допомогти тобі зараз у твоїх переживаннях.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Бог для нас охорона та сила,  
допомога в недолях, що  
часто трапляються.**

Псалом 46:1

# Плани на майбутнє



Що б тобі хотілося зробити в  
майбутньому?  
У чому воно буде відрізнятися від  
твого життя, яким воно є зараз?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Будьте сильні, і хай буде  
міцне ваше серце, усі, хто  
надію покладає на Господа!**

Псалом 31:24

# Бог має чудову обітницю для мене!

Вивчи напам'ять цей вірш з Писання. Прийми слова  
з рамочки як звернені до тебе особисто.

○

«Бо **Я** знаю  
ті думки, які думаю  
про тебе,  
говорить **Господь**,  
думки спокою,  
а не на зло, щоб дати  
тобі **буду**чність  
та **надію**».

Єремія 29:11

**Труднощі, які тобі довелось пройти, надали  
тобі сили. Ти пережив(-ла) Божу любов до  
себе дивовижним та особливим чином.**

