



У мене є надія

Посібник для фасилітатора

*Інтерактивний посібник із психологічного
відновлення для молоді*
Філіс Кілборн

У мене є надія

Інтерактивний посібник із психологічного відновлення для молоді

Посібник для фасилітатора

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

www.crisiscaretraining.org

У мене є надія

Інтерактивний посібник для психологічного відновлення після травми

Посібник для фасилітатора

Детальнішу допомогу можна знайти у книжці
«Зцілення хворих сердець: Посібник для консультування молоді у кризовому стані»

Ці інструменти допоможуть батькам, вчителям недільних шкіл та іншим турботливим дорослим підтримувати та допомагати молодим людям, які пережили травматичний досвід, що спричинив життєві втрати, викликавши почуття смутку.

Вступ

Цей посібник дає можливість молодим людям розповісти про свої переживання, пов'язані з травмою, під час виконання різних завдань. Важливим для молоді є те, як вони сприймають травматичні події. Вони можуть часто переживати тривожні емоції, які можуть бути для них новими.

Іншою особливістю травми є втрати, яких особа зазнала внаслідок травматичної події. Молоді люди потребують допомоги, щоб визначити ці втрати та зрозуміти, що вони означають для них, як зараз, так і пізніше. Для того, щоб залікувати свою травму, молоді люди повинні погорювати про свої втрати у спосіб, який матиме для них значення.

Важливо дати молоді усвідомити, що Ви дійсно хочете зрозуміти, що вони відчувають або що їм потрібно. Іноді молоді люди є засмученими, але не можуть сказати Вам, що може бути для них помічним у такому стані. Якщо дати їм час і захопити поділитися з Вами своїми переживаннями, це допоможе їм розібратися у власних почуттях. Молоді люди потребують довготривалої підтримки. Чим більше втрат зазнає дитина чи підліток, тим складніше буде відновитися. І це особливо правдиво, якщо вони втратили батьків, які були їхнім основним джерелом підтримки. Спробуйте налаштувати надання довготривалої підтримки для молодих людей, які зазнали значних втрат.

Завдання

Завдання фасилітатора — направляти молодих людей у виконанні завдань в їхньому посібнику. Вони потребують допомоги у визначенні втрат та у процесі горювання над цими втратами.

Їм також потрібна допомога, щоб усвідомити, що ці втрати означатимуть для них як зараз, так і в довгостроковій перспективі. Примітки у цьому посібнику допоможуть Вам досягти цієї цілі.

Посібник фасилітатора також розширює у молоді поняття про травми, страх, смуток тощо. Після отримання травми у молодих людей відбуваються зміни у поведінці. Зазвичай ці реакції виникають відразу після травми. Іноді може здаватися, що людина почувається добре під час травми, а потім виникає відстрочена реакція через кілька тижнів або місяців.

Підтримуйте та співчутливо спілкуйтеся з молодими людьми, щоб допомогти їм почуватися в безпеці. Допоможіть молоді ділитися переживаннями, зберігаючи відчуття безпеки, запитуючи про їхні конкретні потреби, щоб почуватися комфортно та мати змогу потурбуватися про себе.

Наступні пункти дадуть Вам кілька важливих рекомендацій, які слід пам'ятати, коли використовуєте цей посібник для молодих людей. Дотримання цих рекомендацій забезпечить успіх у допомозі молоді.

Як користуватися посібником фасилітатора

Проводьте зустріч спеціально для травматичного досвіду молодих людей.

Молоді люди в усьому світі страждають від різноманітних травмуючих подій: стихійні лиха, війни, нещасні випадки, залишаються сиротами або їх продають у сексуальне рабство... це лише називаючи деякі з них. Коли молоді люди переживають будь-яку з цих травматичних подій, вони також зазнають величезних втрат. Залежно від травми, втрати можуть включати дім і сім'ю, друзів, безпеку, довіру, освіту, самоповагу, почуття любовності, почуття приналежності і, зрештою, надію.

Ці втрати викликають у людини глибоке почуття смутку. Важливо, щоб молоді люди мали багато можливостей для ідентифікації та висловлення своїх почуттів, щоб відбулося емоційне та духовне зцілення. Молодим людям також потрібно дати час, щоб прожити свої втрати та у міру можливості відновити їх. Матір, яку померла внаслідок травматичної події, неможливо повернути назад. Однак можна надати люблячого опікуна чи друга, щоб людина почувалася у безпеці та любленою.

Оскільки молоді люди переживають подібні думки та почуття під час травматичних переживань, цей посібник по відновленню можна використовувати з молодими людьми, які переживають будь-які травматичні події.

Ви, як фасилітатор, повинні визначити і посилатися на конкретний тип травми та емоцій, що виникають внаслідок цього, коли працюєте з молодими людьми. Коли в тексті згадується травматична подія або річ, яка викликала у молодих людей смуток, не забудьте назвати цю конкретну подію — повінь, пожежа, війна тощо. Ви також можете сформулювати свої запитання відповідно до досвіду людини. Запитайте, чи не боялася вона, коли стався землетрус (торнадо чи цунамі). Що було найстрашнішим у цій війні (чи у житті на вулиці, чи залишившись сиротою)?

Однак будьте дуже чутливими, адресуючи питання, пов'язані з сексуальним насильством. У таких ситуаціях нехай сам постраждалий(а) бере на себе ініціативу щодо того, скільки і коли ділитися.

Перед початком занять визначіться, будете Ви групувати однолітків чи зробите індивідуальні зустрічі.

Деякі надають перевагу тому, щоб молоді люди виконували ці завдання в групі однолітків; інші вважають за краще працювати один на один з конкретною особою. Під час стихійного лиха, такого як землетрус, коли більшість цих осіб мали подібні переживання, хоча, можливо, різний ступінь травми, зазвичай молодим людям найбільш корисно опрацювати те, що трапилось, з групою однолітків, які їх підтримають.

Якщо травма викликала індивідуальне почуття сорому, наприклад, через домашнє насильство або сексуальне домагання, Ви можете надати перевагу наставництву один на один, принаймні доти, поки людина не почуватимеся комфортно, щоб перебувати у групі однолітків.

Вам також потрібно буде подумати про розподіл групи згідно зі статтю — чи будуть у Вас у групі всі хлопчики чи тільки дівчата, чи і ті, і ті. Статевий склад групи буде залежати від місцевої культури та проблем, пов'язаних із травмою.

Часові рамки

Кожне заняття розраховано на одну годину. Це дає достатньо часу для спілкування до і після виконання завдань. Починаючи нове заняття, давайте молоді час, щоб поділитися новими думками, які у них виникли після минулої зустрічі. Часто запитуйте їх, чи є щось, чим би вони хотіли поділитися. Однак ніколи не змушуйте їх відчувати, що вони повинні це робити.

Молоді люди повільно вбирають або опрацьовують ідеї. Одна зустріч на день зазвичай є найбільш корисною. Якщо у вас є більше часу для молодих людей, заплануйте відпочинок, веселощі (пісні, танці, ігри, розповіді історій чи, можливо, перегляд фільму тощо). Коли молодь повертається до знайомих та звичних справ, це допомагає їй досягти емоційної стабільності.

Біблійні вірші

Біблійні вірші часто розміщуються на аркушах завдань посібника або в «Посібнику для фасилітатора». Нехай молоді люди запам'ятовують ці вірші та часто їх переглядають. Зробіть їх вивчення легшим і веселішим, перетворивши вірші у пісню з простою мелодією. Ви також можете провести вікторини.

Посібник для молоді

Заохочуйте молодих людей ділитися своїми щоденними завданнями зі своїми батьками або опікунами. Ви можете відвідати цих опікунів у їхніх домівках або попросити їх відвідати Вас там, де Ви зустрічаєтеся з молоддю. Їм теж можуть бути корисними консультації. Вирішіть, що краще для молоді — брати свої посібники додому чи тримати їх у кімнаті для зустрічей. Прослідкуйте, щоб кожен посібник був підписаний іменем свого власника.

Роз'яснення щодо посібника із завданнями для молоді

Завдання у посібнику покликані дати молодим людям можливість дослідити та висловити свої почуття, які вони пережили під час і після травматичної події. Вони робитимуть це за допомогою добрих бесід, творчої роботи та письмових завдань. Після того, як молоді люди зможуть визначити свої втрати та висловити свої почуття щодо них, фасилітатор може допомогти їм прийти до завершення процесу горювання.

Сторінки з полями праворуч у «Посібнику для фасилітатора» — це ті самі сторінки, які молоді люди мають у своїх посібниках. Примітки на сторінках «Посібника для фасилітатора» допоможуть Вам зрозуміти ключові поняття, про які потрібно говорити саме на цій сторінці. Вивчіть ці сторінки перед зустріччю з молоддю. У Вас також можуть бути додаткові ідеї для обговорення.

Допоможіть молодим людям і сім'ям відчутти зв'язок з однолітками та дорослими, які можуть надати підтримку та зменшити період ізоляції. Дізнайтеся про місцеві ресурси, які допоможуть молодим людям та їхнім сім'ям отримати додаткову допомогу, у разі необхідності.

Примітка:

У цьому посібнику ми використали імена, які репрезентують Осіб Трійці. Хоча нам, дорослим, непросто зрозуміти таємничу природу Трійці, молоді люди зазвичай це просто приймають; вони виявляють надзвичайну віру. Зазвичай молоді люди рідко ставлять питання про Трійцю, проте потрібно бути готовим дати просту відповідь, якщо запитають. Для дуже молодих людей може бути достатньо простого навчання про те, що є один Бог, Який є Отцем, Сином і Святим Духом. Для молодих людей старшого віку можна використати таку ілюстрацію: я — дочка мого батька; я — дружина свого чоловіка; я — мати свого сина. Я — це три особи; все ж я — одна. Бог — один, але у трьох особах: Бог Отець, Бог Син і Бог Святий Дух.

Ціль

Допомогти молодим людям знайти втіху в тому, що Ісус є Другом, який завжди любить їх. Познайтися з іншими у групі.

Вступ

На початку свого життя молоді люди починають спілкуватися зі своїми однолітками поза сім'єю. Дружба між молодими людьми відрізняється від дружби з батьками та родичами. Сімейні стосунки забезпечують близькість, глибоке відчуття інтимності, але вони не замінюють інші стосунки. Дружба починається з юного віку, продовжується у дорослому віці і вона є однією з найважливіших видів діяльності у житті та необхідною складовою для здорового психологічного розвитку.

Тому так важливо, щоб молоді люди, які, можливо, втратили дружбу через травматичний досвід, спочатку говорили про втіху та підтримку, яку вони отримали від своїх друзів. Нагадування собі про цей досвід допоможе молодим людям стати щасливішими, дізнавшись, що Ісус хоче бути їхнім другом, даючи їм таку ж втіху та підтримку. Ця зустріч також дасть змогу молодим людям пізнати один одного на більш особистому рівні, що полегшить ділення на більш глибокому рівні на наступних зустрічах.

Спілкування

Нехай молодь розкаже про своїх друзів. Що вони робили разом? Вони ходили в одну школу? У ту ж саму церкву? У які ігри вони любили грати? Які фільми любили дивитись? Яку музику слухати? Які почуття викликають у вас друзі?

Нам усім потрібні друзі! Однак спочатку ми зустрінемося з друзями, які сидять навколо нас. Попросіть кожного з групи назвати свої імена та розповісти щось про себе, наприклад, про те, з якого вони міста; з якої школи; або про їхні улюблені заняття з друзями.

Попросіть молодих людей вивчити біблійний вірш Приповісті 17:17 як нагадування про те, що Ісус хоче завжди бути їхнім другом, навіть коли трапляються погані речі.

Завдання з посібника — Сторінка 3 посібника

Роздайте посібники і попросіть учасників написати на них свої імена.

Час для молитви

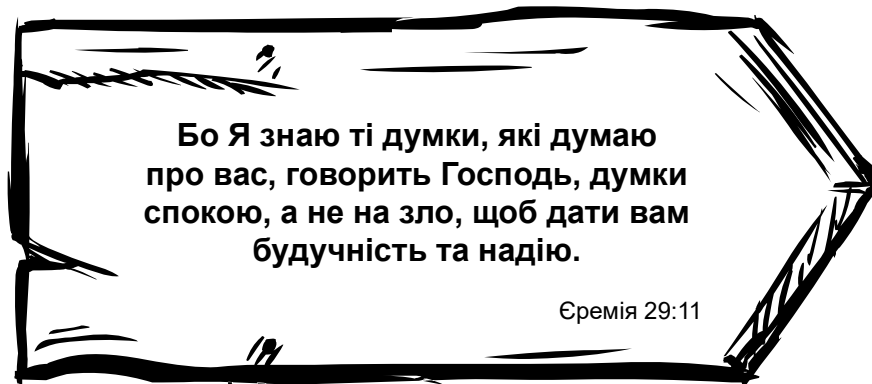
Нехай молоді люди подякують Ісусу за те, що Він є їхнім другом.

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

Це я!

Ціль

Допомогти молодим людям зрозуміти, що, незалежно від того, що сталося з їхньою родиною чи близькими через їхній травматичний досвід, вони залишаються особливими для Бога, їхнього небесного Отця.

Що слід зробити

Перш ніж розпочати заняття, підготуйте плакат для молоді і напишіть на ньому слова з Ісаї 43:1, як написані вони на сторінці 5 журналу для молоді.

Спілкування

Покажіть плакат молодим людям, нехай вони разом прочитають його текст.

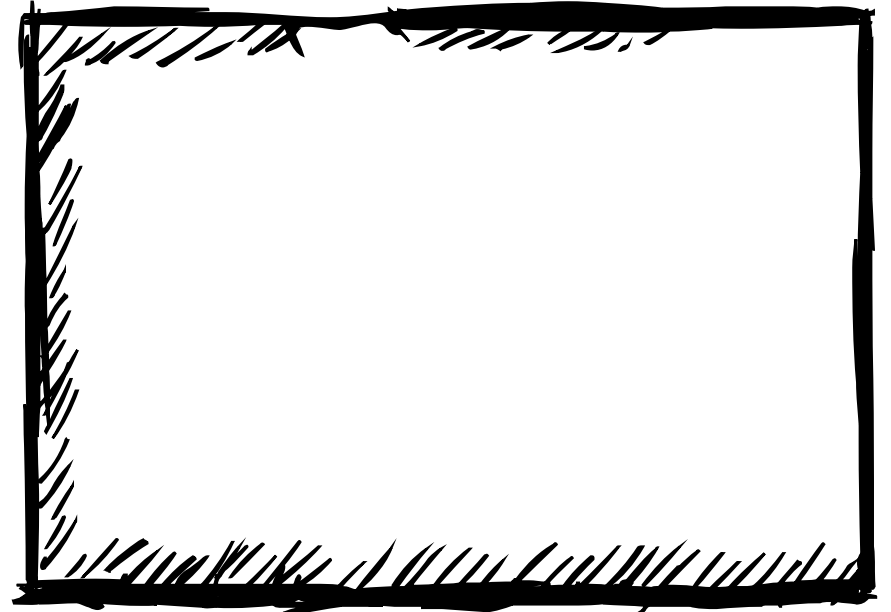
Поговоріть з молодими людьми про те, наскільки вони особливі. Нехай вони побачать, що Бог знає всіх їх зокрема за іменем і каже кожному: «Ти мій».

Нагадайте молоді, що Бог також створив усіх нас.

Поділіться ідеями про те, що означає бути створеним за образом Божим (Його подобою): вони можуть думати, висловлювати свої почуття, творити, любити тощо.

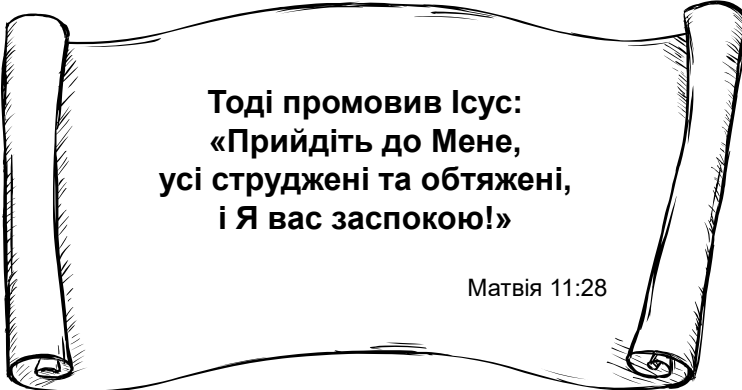
Завдання з посібника — Сторінка 4 посібника

Намалюйте рисунок чи напишіть про час, коли ви сумували. Нехай молоді люди розкажуть про те, що вони намалювали чи написали, за їхнім вибором.



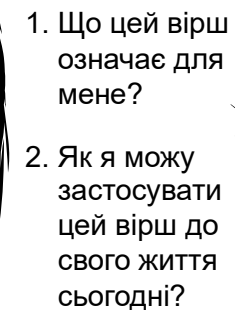
Завдання з посібника — Сторінка 5 посібника

На сторінці 5 написано Матвія 11:28. Дайте учням можливість написати, що цей вірш означає для них і як вони могли б застосувати цей вірш до свого життя.



**Тоді промовив Ісус:
«Прийдіть до Мене,
усі стуржені 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!

Завдання з посібника — Сторінка 6 посібника

На сторінці 6 нехай вони намалюють, напишуть чи використають аналогію, щоб описати себе і свої почуття.

Час молитви

Подякуйте Богові, що кожна людина особлива для Нього.

Надайте цій молитві особистісного характеру, згадавши в ній імена молодих людей. До прикладу: «Дякую Тобі, Боже, що Богдан, Аня і Йосип особливі для Тебе». Обов'язково згадайте всі їхні імена!

Це я!



Я немов...

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

Я немов

Мої улюблені речі

Ціль

Надати молодим людям можливість глибше дослідити свою ідентичність (хто вони такі) і визнати, що їхні травматичні переживання не змінили їхню ідентичність.

Вступ

Одна з наших найбільш основоположних потреб — це відчуття ідентичності. Для всіх нас, зокрема і для молоді, дуже важливо знати, хто ми. Поговоріть з молодими людьми про те, хто вони: дівчинка, хлопець, друг, той, хто любить Ісуса тощо.

Завдання з посібника — Сторінка 7 посібника

Нехай молоді люди заповнять сторінку «Мої улюблені речі». Нехай молоді люди поговорять про те, що не змінилося в них відтоді, як ці події засмутили їх.

Їхні імена.

Їхні дні народження.

Їхні вподобання і невподобання.

Спілкування

Поговоріть про їхній вірш з Писання (Ісаїя 43:1), нагадавши їм, що ще одне не змінилося стосовно них — Бог досі каже: «Ти мій».

Допоможіть молодим людям скласти пісню, поклавши на просту чи відому мелодію вірш, який вони запам'ятали.

У них могли бути нові відчуття, але вони як особи не змінилися.

Час молитви

Нехай молодь подякує Богові, що вони не змінилися, і що Його любов до них не змінилася.

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

Ціль

Дати молодим людям відчуття безпеки у знанні того, що Бог допоможе не лише їхній родині та близьким, а й їм особисто.

Вступ

Для здорового розвитку в дитинстві молоді потрібне безпечне середовище, де б вони могли досліджувати свій світ.

Незважаючи на руйнування і розчарування, що їх спричиняють травми, молоді люди можуть віднайти потіху у знанні того, що Бог любить їх і тих, хто піклується про них — їхню родину і близьких.

Він допоможе всім їм здолати проблеми, спричинені подією, що травмувала їх.

Спілкування

Нехай молоді люди розкажуть про те, як Бог допоміг їм у сумних подіях, з якими вони стикнулися.

Запитайте молодих людей, чи усвідомлюють вони, що Бог допомагав їхнім близьким, і нехай вони розкажуть, як це було.

Знову відчинилася школа.

Відремонтували церкву.

Що ще потрібно відремонтувати там, де ви живете?

Відновити водопостачання, щоб можна було пити чисту воду.

Увімкнути електропостачання.

Забезпечити їжею.

Завдання з посібника — Сторінка 8 посібника

Нехай молоді люди запишуть 3-5 пунктів, які показують, як Бог піклувався про них.

Якщо між розмовами виникають паузи, нехай люди розкажуть деталі, попросить їх про це.

Або ж, якщо молоді люди готові, складіть перелік їхніх ідей про те, як Бог піклується і показує Свою любов.

Час молитви

Помоліться разом, подякуйте Богові, що, так само, як Він допоміг їм в минулому, Він допомагатиме їм і зараз.

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

на сторінці 8 посібника

До і після події

Ціль

Щоб молоді люди почали досліджувати свої почуття до і після сумної події, яка турбує їх.

Вступ

Всі травматичні досвіди зрештою призводять до емоційних порушень, які походять від того, що молоді люди відчувають з приводу того, що сталося з ними протягом цієї травматичної події. Серед цих почуттів:

Відчуття провини	Страх
Сум, відчуття самотності	Гнів
Відчуття, що тебе не люблять, не хочуть або відкинули	

Спілкування

Нехай молоді люди поділяться своїми думками і почуттями з приводу того, що сталося. Використайте для цього різні обличчя на сторінці молодих людей.

Нехай декілька молодих людей добровільно покажуть (фізично), який вигляд мали їхні обличчя під час їхнього важкого досвіду і який вони хочуть, щоб їхнє обличчя мало вигляд зараз.

Нехай інші молоді люди здогадаються, яку емоцію зображає кожне обличчя.

Розгляньте вірш: Євреїв 13:6

Завдання з посібника — Сторінка 9 посібника

Нехай молоді люди позначають знаком X ті обличчя, які показують їхні почуття або те, як вони почувалися перед тим, як сталася ця подія, а галочкою відзначать обличчя, яке показує, що вони відчувають зараз з приводу цієї події. Там також є місце, щоб записати інші думки та почуття.

Запевніть молодих людей, що нормально боятися, гніватися чи сумувати, коли з ними стається якась страшна подія.

Підкресліть, що Бог завжди з ними і може допомогти, коли вони відчуваються засмученими чи бояться.

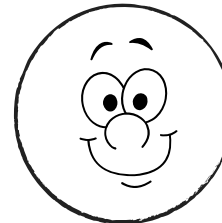
Час молитви

Помоліться з молодими людьми, попросіть Бога, щоб Він допоміг їм мати більше позитивних емоцій.

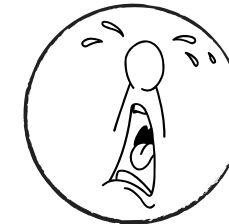
До і після події

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

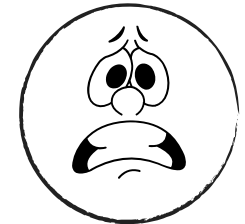
Постав позначку **✓** навпроти смайлика, який відповідає твоєму настрою після цієї події.



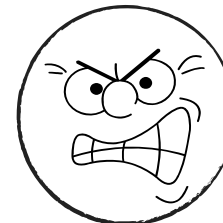
Щасливий



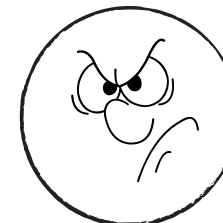
Сумний



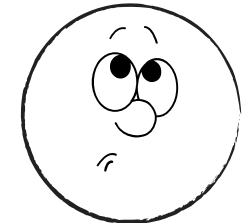
Зляканий



Розгніваний



Розчарований



Розгублений

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

Бог розуміє мої почуття

Ціль

Щоб молоді люди зрозуміли, що Бог розуміє наші відчуття і може допомогти нам мати добрі почуття і змінити свою точку зору.

Вступ

Будьте чутливими до культурних відмінностей між молодими людьми, які пережили травматичні події або втрати.

Деяким молодим людям висловлювати емоції може бути неприйнятно або незручно.

Завдання з посібника — Сторінка 10 посібника

Дайте молодим людям час попрацювати в журналі.

Нехай ті, хто хотіли би показати свої картинки чи обговорити те, що вони написали, зроблять це.

Заохочуйте молодих людей говорити про почуття, які вони мали до і після свого сумного досвіду.

Послухайте їхні історії без осуду.

Дозвольте молодим людям плакати, сумувати або гніватися. Не змушуйте молодих людей висловлювати цю травматичну подію, але дозвольте їм знати, що для кожного нормально відчувати тривогу, гнів чи страх, коли відбувається щось погане.

Спілкування

Коли всі поділяться своїми почуттями, зверніть їхню увагу на те, що люди можуть мати різні почуття, коли стаються погані речі.

Іноді вони відчують щастя, смуток, гнів, страх чи тривогу.


Що б вони не відчували протягом свого сумного досвіду — це нормально, але зараз Бог бажає допомогти змінити їхній сум чи гнів на позитивні відчуття.

Час молитви

Помоліться разом і подякуйте Богові, що Він розуміє відчуття молодих людей і може допомогти їм знову мати позитивні відчуття.

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 притупити ногою	Хочеться вдарити по чомусь

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

Мої втрати

Ціль

Допомогти молодим людям визначити і віддати Богові втрати, які вони понесли внаслідок цієї події.

Вступ

Поговоріть з молодими людьми про втрати.

Поясніть їм, що коли з нами стається щось сумне чи погане, ми щось втрачаємо.

Втрати змушують нас відчувати смуток, страх чи гнів.

Завдання з посібника — Сторінка 11 посібника

Попросіть молодих людей намалювати рисунки чи записати деякі їхні втрати у відповідних колонках своїх журналів.

Нехай вони розкажуть про ці втрати.

Запитайте їх, що вони відчувають, коли думають про свої втрати.

Нагадайте їм, що Ісус піклується про їхні почуття.

Спілкування

Поговоріть про Божу любов і про те, як Він відновлює їхні втрати.

Чи буде в них новий будинок? Новий опікун? Чи дав їм хтось їжу, чисту воду чи одяг?

Хоч з нами сталось погане, Бог все одно показує нам, що Він любить нас.

Час молитви

Помоліться з молодими людьми. Попросіть Бога, щоб Він потішив їх у їхніх втратах і продовжив піклуватися про них.

Спитайте, чи бажає хто подякувати Богові за Його любов і турботу до них.

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

Ціль

Допомогти молодим людям говорити про смерть і розуміти смерть як важливу втрату в їхньому житті.

Вступ

Говорити з молодими людьми про смерть потрібно відповідно до їхнього рівня розвитку, з повагою до їхніх культурних норм і чутливістю до здатності особи розуміти ситуацію. Інтерпретуючи інформацію про смерть та трагедію і реагуючи на неї, молоді люди будуть усвідомлювати реакції на важливих дорослих.

Для молодших молодих людей дорослі реакції відіграватимуть особливо важливу роль у формуванні їхнього сприйняття ситуації. Втрата і смерть — це частини життєвого циклу, який мають розуміти молоді люди.

Спілкування

Заохочуйте молодь ставити запитання про втрату і смерть.

Не турбуйтеся з приводу того, що ви можете не знати всі відповіді.

Ставтесь до кожного запитання з повагою і будьте готові кожному віднайти його/її власні відповіді.

Пам'ятайте, що ви не можете припускати, що кожна людина в певній віковій групі сприймає смерть так само або з такими ж відчуттями.

Усі молоді люди різні, у них різна точка зору на світ, вона сформована під впливом різних досвідів.

Завдання з посібника — Сторінка 12 посібника

Нехай молоді люди запишуть всередині вінка імена своїх друзів чи членів родини, яких вони хочуть якось згадати.

Нехай молоді люди поговорять про те, чому ці люди були такими особливими в їхньому житті.

Які забави вони мали зі своїм другом чи членом родини?

Нехай студенти запишуть улюблену згадку про одного із перерахованих ними людей.

Час молитви

Попросіть Бога потішити молодих людей, які сумують з приводу своїх втрат.

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

Ціль

Повідомити молодим людям, що, хоч вони і пережили багато смутку через свої втрати, Божа любов і турбота про них може знову зробити їх щасливими.

Спілкування

Нехай молоді люди розкажуть про всі свої щасливі миті протягом минулого тижня, підкреслюючи, як Бог піклувався про них.

Нехай вони розкажуть про людей, яких Бог використовував в їхньому житті, щоб піклуватися про них.

Чи зробив що-небудь якийсь друг, щоб показати своє піклування?

Чи хто-небудь готував для них їжу, обіймав їх або прогулювався з ними?

Завдання з посібника — Сторінка 13 посібника

Нагадайте молодим людям, що в Бога є багато способів попідкуватися про них.

Нехай вони запишуть чи нарисують на своїй сторінці 3-5 особливих способів, як Бог піклувався про них.

Нехай вони почергово поділяться один з одним і розкажуть історію, яка лежить в основі цієї картинки.

Допоможіть молодим людям вивчити напам'ять вірш 1 Петра 5:7

“Покладіть на Нього всю вашу журбу, бо Він опікується вами!”

1 Петра 5:7

Час молитви

Подякуйте Богові за те, якими способами Він піклується про кожного.

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.

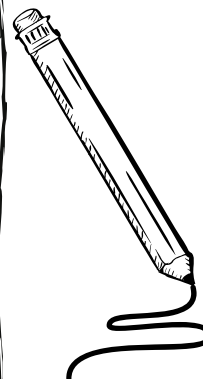
1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Позитивні справи, які я можу робити

Ціль

Допомогти молодим людям подумати про практичні речі, які вони можуть зробити задля турботи про себе.

Вступ

Молоді люди можуть почуватися безпомічними в травматичних ситуаціях. Наступні дві діяльності допоможуть їм відчувати себе здатними змінювати свій сум, роблячи позитивні речі.

Спілкування

Використовуючи ідеї на сторінці для молоді, нехай молоді люди розкажуть про корисні речі, які вони можуть вирішити робити, щоб допомогти собі почуватися краще, коли їм сумно.

Поясніть їм, що іноді «плач» допомагає нам почуватися краще, бо так ми висловлюємо свій смуток, після чого готові обирати інше. Це не свідчить про слабкість чи незрілість. Бог дав нам емоції з певної причини.

Нехай вони подумують про додаткові речі, які вони можуть зробити.

- Попікнутися про тварину.
- Написати другу чи родичу листа.
- Почитати книжку.

Допоможіть молодим людям зрозуміти, що вони не безпорадні; є певні інші, корисні речі, які вони можуть обрати.

Завдання з посібника — Сторінка 15 посібника

Нехай молоді люди обведуть кружечком речі, які, на їхню думку, допомогли б їм найбільше.

Потім нехай вони запишуть власні думки про корисні речі, які вони можуть робити.

Розкажіть їм, що про деякі пункти, які вони обвели на цій сторінці свого посібника, буде написано на наступній сторінці.

Вкажіть на вірш Римлян 15:13.

Час молитви

Нехай молоді люди помоляться, дякуючи Богу за те, що вони можуть вибрати корисні речі, які можна робити, коли їм сумно. Нехай фасилітатор помолиться і попросить Бога допомогти їм згадати про корисні речі, які вони можуть зробити, коли їм сумно, страшно або самотньо.

Позитивні справи, які я можу робити



Коли нам сумно, ми можемо зробити дещо, щоб покращити своє самопочуття і змінити напрям своїх думок.

Обведи кружечком декілька справ з переліку, які тобі подобаються найбільше

Малювати

Читати

Гуляти

Вести щоденник

Молитися

Слухати музику

Проводити час із кращим другом

Просити допомоги в когось, кому довіряєш

Запиши свої думки, ідеї чи інші справи, які ти можеш робити, щоб допомогти собі відволіктися.

Бог же надії нехай вас наповнить усякою радістю й миром у вірі, щоб ви збагатились надією, силою Духа Святого!

Римлян 15:13

Сторінка обговорення

Ціль

Підтвердити той факт, що молоді люди не безпорадні; вони можуть щось робити, щоб змінити почуття смутку.

Вступ

Молоді люди часто почуваються безпомічними під час травматичної події. Їхній досвід і почуття говорять їм, що вони опинилися в ситуації, яку не можуть контролювати і яку не розуміють. Молоді люди постійно бояться чогось, чого не можуть зрозуміти чи контролювати. Додатковий страх і занепокоєння з'являються, коли сім'я і дім більше не діють як безпечні опорні структури, якими були в минулому. Молодих людей також лякає відчуття, що батьки більше не контролюють ситуацію. Цей урок заохочує молодих людей знати, що вони не безпомічні; вони можуть щось робити, щоб змінити почуття смутку і отримати надію на покращення.

Спілкування

Нехай молоді люди подумают над тим, що може допомогти їм почуватися краще, або над використовуваними ними стратегіями подолання обставин, які можуть допомогти їм змінити своє ставлення і почуття.

Використайте вірш Приповісті 12:25 «Туга на серці людини чавить її, добре ж слово її веселить». Розкажіть про те, наскільки важливо підбадьорювати один одного, щоб люди не відчували себе самотніми чи єдиними, хто пережив травматичні обставини.

Завдання з посібника — Сторінка 16 посібника

Вони можуть записати список, створений групою, для подальшого використання.

Або намалювати кілька малюнків, щоб нагадати їм інші ідеї.

Уважно слухайте їхні історії, щоб залишити корисні коментарі.

Час молитви

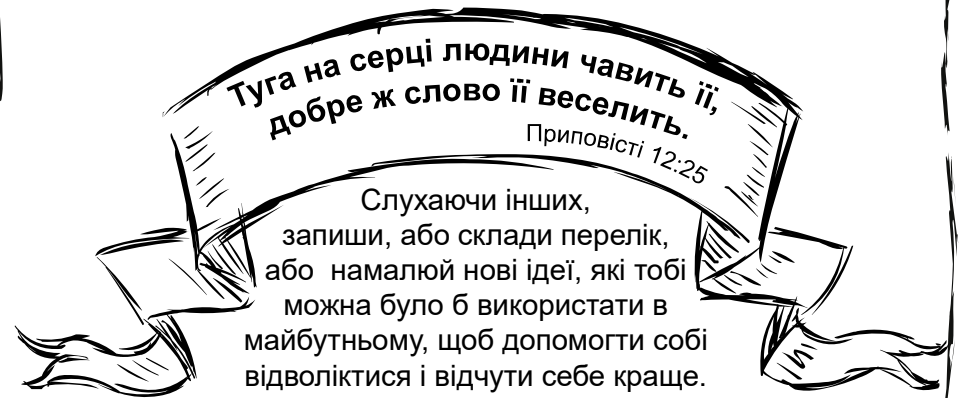
Нехай молоді люди попросять Бога допомогти їм пам'ятати про добре, що вони можуть робити, щоб допомогти собі, коли вони відчують сум.

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 відчути себе краще.



Розказати свою історію

Ціль

Розвинути добрі стосунки з молодими людьми, слухаючи їхні історії.

Вступ

Молодим людям потрібен хтось, хто справді вислухає їх, коли вони діляться своїми історіями.

Ми допомагаємо молодим людям зцілюватися, даючи час вислухати та заохочуючи їх висловити свої враження та переживання щодо травми, яку вони пережили.

Коли молоді люди знають, що хтось їх серйозно слухає, вони більше довіряють і приймають себе.

Ділячись своїми історіями, молоді люди ставляться до себе так, що це допомагає розкрити їхню внутрішню силу.

Спілкування

Нехай молоді люди розкажуть про те, кому вони найбільше хотіли б розповісти свої сумні історії.

Запитайте, чому вони обрали саме цю людину.

Дайте їм зрозуміти, що це нормально, якщо вони хочуть зберегти це в таємниці.

Ви також можете поговорити про те, де вони хотіли б поговорити з цією людиною. Біля річки, в їхній кімнаті, під час прогулянки.

Завдання з посібника — Сторінка 17 посібника

Попросіть їх вибрати особливе для них улюблене місце.

Нехай молоді люди намалюють малюнок або напишуть абзац про це місце і про себе, щоб розповісти свою історію людині, яку вони вибрали.

Час молитви

Нехай молоді люди подякують Богові за те, що Він завжди з ними і любить слухати їх, коли вони говорять про речі, які турбують їх.

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

Ціль

Потішити молодих людей завдяки знанню того, що Ісус завжди поруч з ними і ніколи їх не полишить.

Вступ

Прочитайте разом місце Писання зі сторінки молодих людей. Яку чудову обітницю дав нам Ісус!

Поговоріть про те, чому ця обітниця така особлива. Він завжди поруч, коли я потребую допомоги; я могу говорити з Ним в будь-який час тощо.

Спілкування

Нехай молоді люди розкажуть про час, коли вони знали, що Ісус був з ними, або час, коли вони просили Ісуса бути поруч.

Будьте готові поділитися і з ними подібним досвідом.

Завдання з посібника — Сторінка 18 посібника

Допоможіть молодим людям записати свої пісні чи вірші.

Нехай молоді люди поділяться своїми віршами чи піснями з групою.

Виберіть один чи два записи молодих людей і покладіть їх на просту мелодію, щоб вони могли співати, коли почуваються самотньо чи страшно.

Або: нехай учні напишуть і зіграють коротку сценку.

Час молитви

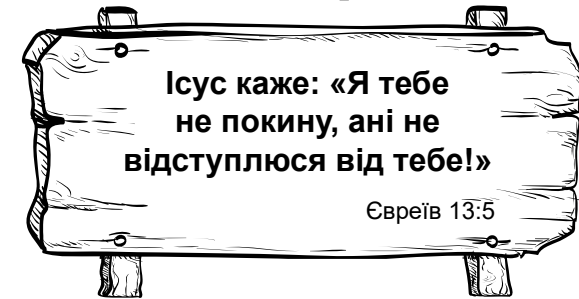
Нехай молоді люди подякують Ісусу, що Він завжди поруч, щоб допомогти їм.

Нехай молоді люди помоляться конкретно: «Дякую, Ісусе, за те, що Ти допомагаєш мені з моєю домашньою роботою» або «Дякую, Ісусе, що Ти допомагаєш мені не боятися».

Припущення:

Після завершення сесії, якщо можливо, зберіть разом всі їхні записи. Зробіть дублікати і роздайте примірник кожному.

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

на сторінці 18 посібника

Бог має чудову обітницю для мене!

Ціль

Запевнити молодих людей, що Божі задуми добрі; вони можуть довіритися Божим задумам для їхнього життя.

Що робити

Сплануйте, як ви можете особливо відзначити завершення молодими людьми свого посібника.

Вони можуть співати пісні.

Вони можуть грати у веселі ігри.

Вони можуть відпочивати.

Завдання з посібника — Сторінка 20 посібника

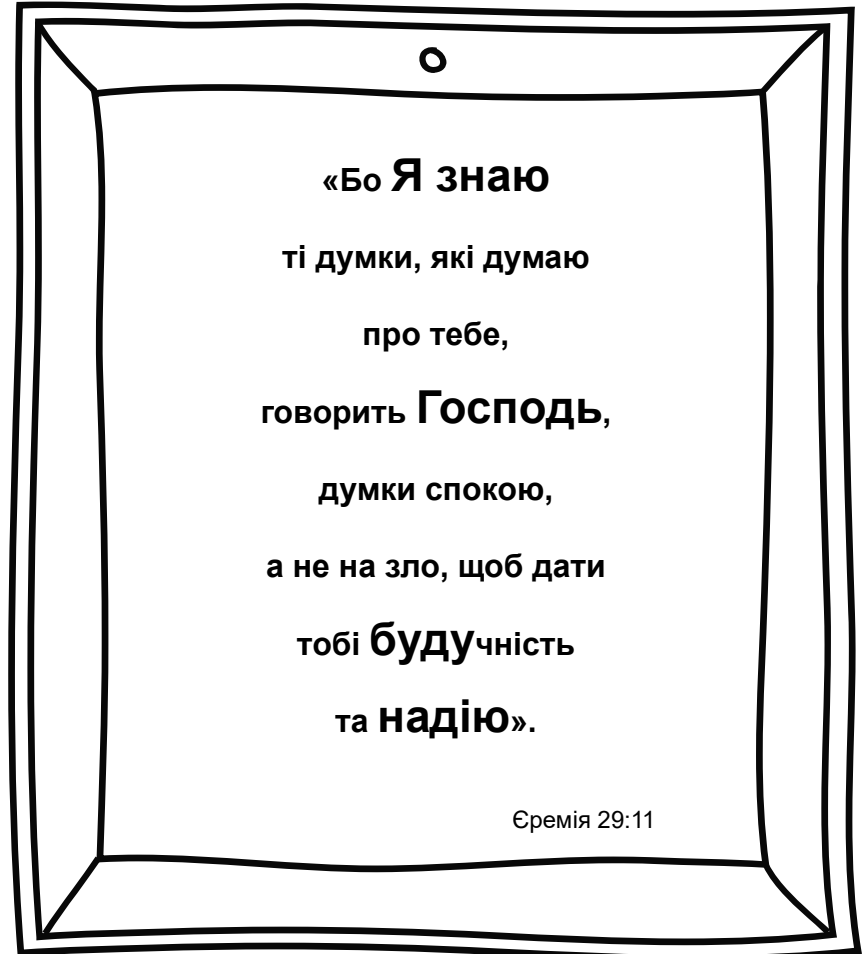
Нехай молоді люди прочитають і процитують разом Єремія 29:11. Заохотьте молодих людей тримати свій посібник у місці, де вони часто можуть заглядати до нього і згадувати про Божі особливі задуми для їхнього життя.

Час молитви

Нехай молоді люди подякують Богові за те, що Він любить їх і здійснює добрі задуми для їхніх життів.

Бог має чудову обітницю для мене!

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



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

