



ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Ֆասիլիտատորի ուղեցույց

Հոգեբանական տրավմա վերապրած երեխաների
վերականգնման համար նախատեսված
ինտերակտիվ ձեռնարկ

Ֆիլիս Բիլբորն



ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Հոգեբանական տրավմա վերապրած երեխաների վերականգնման
համար նախատեսված ինտերակտիվ ձեռնարկ

Ճգնաժամային աջակցության ուսուցման Միջազգային
Հրատարակություն
Ֆիլիս Բիլբորն

Copyright © 2014
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: Lianna Wlasiuk

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are
taken from the Holy Bible; New Revised Ararat Version,
© Copyright The Bible Society in Armenia, 2018.
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

Այս ուսումնական ծրագիրը ներառում է

«ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ»

*Հոգեբանական տրավմա վերապրած երեխաների վերականգնման
համար նախատեսված ինտերակտիվ ձեռնարկը և*

Ֆասիլիտատորի ուղեցույցը



*Ավելի խորացված օգնության մասին կարող եք կարդալ **Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Children and Youth in Crisis***



Այս նյութերը կօգնեն ծնողներին, կիրակնօրյա դպրոցի ուսուցիչներին կամ խնամակալներին աջակցել տրավմատիկ փորձառության հետևանքով կենսական կորուստներ կրած և այժմ վշտի զգացում ունեցող երեխաներին:

ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Ինտերակտիվ ձեռնարկ

Հոգեբանական տրավմա վերապրած երեխաների վերականգնման համար

Ներածություն

Ձեռնարկում նշված առաջադրանքները հնարավորություն են տալիս երեխաներին խոսել տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված իրենց հույզերի մասին: Այդ հույզերը մեծ նշանակություն ունեն երեխաների համար: Նրանց մոտ կարող են առաջանալ իրենց անձանոթ անհանգստացնող հույզեր:

Երեխայի մոտ հոգեբուրավմայի պատճառներից են կրած կորուստները: Նրանց օգնություն է հարկավոր՝ գիտակցելու սեփական կորուստը և դրա թե՛ ներկայիս ու թե՛ հետագա հետևանքները: Տրավման հաղթահարելու համար երեխաները նախ և առաջ պետք է արտահայտեն կորստով պայմանավորված վիշտը՝ իրենց համար իմաստալի ձևով:

Շատ կարևոր է, որ երեխան իմանա իր կարիքներն ու ապրումները հասկանալու, ինչպես նաև իրեն օգնելու Ձեր անկեղծ ցանկության մասին: Երեխաները կարող են լինել վրդովված, սակայն՝ անկարող բացատրելու, թե ինչ օգնության կարիք ունեն: Ժամանակ տրամադրելով ու խրախուսելով խոսել Ձեզ հետ իրենց ապրումների մասին Դուք կարող եք օգնել նրանց հասկանալու սեփական հույզերը: Որպես կանոն՝ երեխաներին երկարատև օգնություն է անհրաժեշտ: Որքան մեծ է երեխայի կամ դեռահասի կորուստը, այնքան բարդ է վերականգնման գործընթացը: Սա վերաբերում է հատկապես այն դեպքերին, երբ երեխան կորցրել է ծնողին, ով իր օգնության հիմնական աղբյուրն էր: Փորձե՛ք բազմակողմանի աջակցություն ցուցաբերել այն երեխաներին, որոնք մեծ կորուստներ են կրել:

Ֆասիլիտատորի Ուղեցույց

Ֆասիլիտատորի առաջադրանքը

Ֆասիլիտատորի առաջադրանքն է ուղղորդել երեխաներին ձեռնարկի հանձնարարությունները կատարելիս: Երեխաներին օգնություն է հարկավոր, որպեսզի գիտակցեն իրենց կորուստները և կարողանալ արտահայտել դրանցով պայմանավորված իրենց վիշտը: Նրանց պետք է օգնել նաև հասկանալ թե, ինչ հետևանքներ ունեն իրենց կորուստները ներկայում և երկարաժամկետ հեռանկարում: Ուղեցույցի գրառումները կօգնեն Ձեզ իրականացնել այս առաջադրանքը:

Բացի այդ՝ ֆասիլիտատորի ուղեցույցը ընդլայնում է հոգեբուրավմայի, վախի, տխրության և այլ հասկացությունների ընկալումը: Տրավմայից հետո երեխաների վարքագիծը փոխվում է: Որպես կանոն՝ այս փոփոխությունը անմիջապես հաջորդում է տրավմային: Երբեմն կարող է թվալ, թե երեխայի հետ ամեն բան կարգին է հոգեբանական տրավմայի ենթարկվելու պահին, մինչդեռ շաբաթներ կամ ամիսներ անց կարող է ի հայտ գալ ուշացած արձագանքը:

Աջակցություն և կարեկցանք ցուցաբերե՛ք երեխաների նկատմամբ նրանց հետ զրույցի ընթացքում, որպեսզի իրենց ապահով զգան: Երեխաների կարիքներով և պահանջներով հետաքրքրվելը կօգնի նրանց ապահով զգալ և կիսվել Ձեզ հետ:

Խնդրում ենք ուշադրություն դարձնել հետևյալ կետերին, քանի որ դրանք կարևոր ուղեցույցներ են այս ձեռնարկի արդյունավետ կիրառման համար: Այս ուղեցույցներին հետևելով՝ Դուք երեխաներին օգնություն ցուցաբերելու հարցում հաջողության կհասնեք:

Ինչպես օգտվել Ֆասիլիտատորի ուղեցույցից

Ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրե՛ք երեխայի տրավմատիկ փորձառության վրա:

Աշխարհում տարբեր բնույթի տրավմատիկ իրադարձությունների հետևանքով (բնական աղետներ, պատերազմներ, դժբախտ պատահարներ, ծնողների կորուստ, սեռական շահագործում և այլն) տառապող բազմաթիվ երեխաներ կան: Ցանկացած նմանատիպ տրավմատիկ փորձառություն երեխայի կյանքում կորուստների է հանգեցնում՝ այնպիսի կորուստների, ինչպիսիք են տան, ընտանիքի, ընկերների, անվտանգության, վստահության, կրթության, սեփական անձի հանդեպ հարգանքի, սիրված լինելու զգացման, պատկանելության և, ի վերջո, հույսի կորուստը:

Նման կորուստները երեխայի մեջ խորը տրտմության հույզեր են առաջացնում: Շատ կարևոր է երեխաներին սեփական հույզերը հասկանալու և արտահայտելու բազում հնարավորություններ տրամադրել, որպեսզի հուզական և հոգևոր բժշկություն տեղի ունենա: Այդուհանդերձ, կորուստները զիտակցելու և, հնարավորության դեպքում, դրանք լրացնելու համար երեխային ժամանակ է անհրաժեշտ: Ողբերգական իրադարձության հետևանքով մահացած մորը հետ վերադարձնելն անհնար է, սակայն հնարավոր է երեխայի համար սիրող ու հոգատար խնամակալ գտնելը:

Քանի որ տրավմատիկ իրադարձությունները բոլոր երեխաների մեջ նմանատիպ մտքեր և հույզեր են առաջացնում, այս ձեռնարկը հնարավոր է կիրառել ցանկացած տեսակի տրավմատիկ փորձառությունից վերականգնվելու համար:

Դուք՝ որպես երեխաների հետ աշխատանք տանող անձ, նախ և առաջ պետք է հստակ իմանաք, թե ինչ հոգեբանական տրավմայի հետ գործ ունեք և ինչ հույզեր է այն առաջ բերել երեխայի մոտ: Երբ տեքստում հիշատակվում է այն տրավմատիկ իրադարձությունը, որի հետևանքով երեխան տխրություն է զգացել, ապա երեխայի հետ խոսելիս անպայման նշեք տվյալ իրադարձության հստակ անվանումը՝ լինի դա ջրհեղեղ, հրդեհ, պատերազմ, թե այլ որևէ բան: Հարցերը ձևակերպե՛ք ընտրելով բառեր, որոնք համապատասխանում են երեխայի վերապրած փորձառությանը: Օրինակ, կարող եք հարցնել, թե արդյոք նա վախեցել է երկրաշարժի (փոթորկի կամ պայթյունի) պահին: Կամ՝ ի՞նչն էր ամենից սարսափելին պատերազմի (փողոցում ապրելու կամ որբանալու) ժամանակ:

Այդուհանդերձ, սեռական բռնության մասին խոսելիս չափազանց նրբանկատ եղեք: Նմանատիպ դեպքերում թո՛ւյլ տվեք, որ երեխան ինքը որոշի, թե որքան և երբ այդ մասին կխոսի:

Երեխաների հետ աշխատանքը սկսելուց առաջ որոշե՛ք հանդիպումների անցկացման ձևաչափը: Կարող եք կազմակերպել հասակակից երեխաների հետ խմբակային կամ անհատական հանդիպումներ:

Որոշ առաջնորդներ նախընտրում են հասակակից երեխաների հետ խմբակային աշխատանք անցկացնել, իսկ մյուսները՝ անհատական: Բնական աղետների դեպքում (ինչպես օրինակ՝ երկրաշարժն է) երեխաները նույն փորձառությունն ու հույզերն են ապրում, թեպետև տրավմայի ուժգնության աստիճանը կարող է տարբեր լինել:

Նման դեպքերում տեղի ունեցածը հասակակից երեխաների հետ քննարկելը կարող է ավելի արդյունավետ լինել:

Մինչդեռ եթե ընտանեկան կամ սեռական բռնության տրավման երեխայի մոտ ամոթի զգացում է առաջացրել, նրա հետ անհատական աշխատանք տանելն ավելի ճիշտ է, առնվազն մինչև երեխան իրեն ապահով կզգա իր հասակակիցների շրջանում:

Պետք է հաշվի առնել նաև խմբի տեսակը՝ առանձին տղաների, առանձին աղջիկների, թե խառը: Խումբը ձևավորելիս հաշվի՛ առեք նաև տեղի մշակույթն ու տեղի ունեցած տրավմատիկ իրադարձությունների բնույթը:

Հանդիպման տևողությունը

Յուրաքանչյուր հանդիպման համար պետք է նախատեսել մոտ մեկ ժամ: Այդ ժամանակահատվածը բավական է հանձնարարություններից առաջ և հետո շփվելու համար: Հանդիպման սկզբում ցանկալի է ժամանակ հատկացնել, որպեսզի երեխաները կիսվեն նախորդ հանդիպումից հետո իրենց մտքերով: Հաճախ հարցրեք, թե արդյոք կա ինչ-որ բան, որ կցանկանային պատմել: Սակայն դա արեք առանց ճնշում գործադրելու և առանց հարկադրանքի:

Երեխաներին նոր գաղափարներն ընկալելու և յուրացնելու համար ժամանակ է հարկավոր: Այդ իսկ պատճառով օրական մեկ հանդիպումն առավելագույն արդյունավետություն ունի: Եթե երեխաների հետ ավելի շատ ժամանակ անցկացնելու հնարավորություն ունեք, ապա նրանց համար ինչ-որ հանգստացնող կամ զվարճալի ժամանակ կազմակերպեք (երգեր, պարեր, խաղեր, պատմություններ կամ ընթերցանություն, զվարճալի ուսումնական ծրագրեր և այլն): Ծանոթ առօրյա գործողություններին և կարգին վերադառնալն օգնում է երեխաներին հասնել հուզական կայունության:

Աստվածաշնչյան խոսքեր

Ֆասիլիտատորի ուղեցույցում և երեխաների ձեռնարկում ներառված են շատ Աստվածաշնչյան խոսքեր: Խնդրե՛ք երեխաներին անգիր անել այդ սուրբգրային համարները և հաճախ կրկնել դրանք: Աստվածաշնչյան խոսքերը սովորելու ընթացքը դյուրին ու զվարճալի դարձրե՛ք՝ վերածելով դրանք երգերի, որոնց մեղեդին հիշելը հեշտ կլինի: Կարող եք նաև վիկտորինայի մրցույթներ կազմակերպել:

Երեխաների աշխատանքային ձեռնարկ

Խրախուսե՛ք երեխաներին պատմել ծնողներին կամ խնամակալներին իրենց առօրյա զբաղմունքների մասին: Կարող եք նաև այցելել խնամակալներին կամ հրավիրել նրանց՝ ներկա գտնվելու երեխաների հետ հանդիպմանը: Թերապեվտիկ այս հանդիպումները նրանց համար նույնպես կարող են օգտակար լինել: Որոշե՛ք, թե արդյոք երեխաները կարող են աշխատանքային ձեռնարկներն իրենց հետ տուն տանել, թե պետք է թողնեն դրանք հանդիպման սենյակում:

Համոզվե՛ք, որ բոլոր երեխաները գրել են իրենց անունները ձեռնարկների վրա:

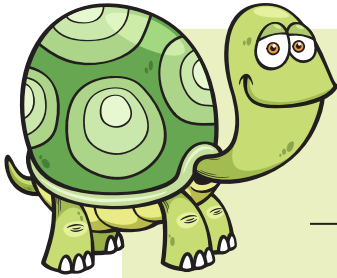
Երեխաների աշխատանքային ձեռնարկում ներառված առաջադրանքների ներառություն

Երեխաների աշխատանքային ձեռնարկում ներառված առաջադրանքները կազմված են այնպես, որ օգնեն երեխաներին արտահայտել տրավմատիկ իրադարձության ընթացքում և դրանից հետո առաջացած հույզերն ու ապրումները: Դրան նպաստում են խրախուսական գրույցները, արվեստը, ստեղծագործական աշխատանքը, գրավոր առաջադրանքները և խաղերը: Երբ երեխան գիտակցում է իր կորուստները և արտահայտում դրանց հետ կապված իր հույզերը, ֆասիլիտատորը պետք է փորձի օգնել նրան հաղթարահել վիշտը:

Ֆասիլիտատորի ուղեցույցի գունազարդ էջերը համապատասխանում են երեխաների համար նախատեսված աշխատանքային ձեռնարկի էջերին և դրանց էջադրմանը: Ֆասիլիտատորի ուղեցույցի գրառումները կօգնեն Ձեզ հասկանալ երեխաների համար նախատեսված աշխատանքային ձեռնարկի էջերից յուրաքանչյուրում հիշատակված բանալի հասկացությունները: Երեխաների հետ հանդիպելուց առաջ ուսումնասիրե՛ք այս ուղեցույցը: Երեխաների հետ աշխատանք տանելիս Ձեզ մոտ, հնարավոր է, այլ նոր գաղափարներ առաջանան:

Մեկուսացումը նվազեցնելու նպատակով կապ ստեղծեք երեխաների, նրանց ընտանիքի անդամների և նրանց աջակցություն ցուցաբերելու կարողություն ունեցող անձանց միջև: Տեղեկացե՛ք հասանելի նյութերի և ծրագրերի մասին, որպեսզի, անհրաժեշտության դեպքում, երեխաներին և իրենց ընտանիքներին լրացուցիչ օգնություն ցուցաբերվի:

ԱՅՍՏԵՂ ԳՐԻՐ ՔՈ ԱՆՈՒՆԸ



Այս գրքույկը ինձ նվիրել է մի մարդ,
ով ցանկանում է, որ ես իմանամ, թե
որքան յուրահատուկ եմ ես, Աստված
սիրում է ինձ և հրաշալի ծրագիր ունի
իմ կյանքի համար:



ԲԱՐԵՎ, ԸՆԿԵՐ

Նպատակն է.

- Օգնել երեխաներին մխիթարություն գտնել Հիսուսի՝ իրենց ամեն ժամանակ սիրող ու հավատարիմ ընկերոջ մեջ:

Ներածություն

- Դեռևս վաղ հասակից երեխաները սկսում են շփվել այլ երեխաների հետ, ովքեր իրենց ընտանիքի անդամ չեն: Երեխաների ընկերական հարաբերությունները միմյանց հետ տարբերվում են նրանց հարաբերություններից ծնողների կամ հարազատների հետ: Ընտանեկան հարաբերությունները նրանց տալիս են մտերմության, խորը սրտակցության զգացումներ, սակայն դրանք չեն փոխարինում մյուս հարաբերություններին: Վաղ տարիքից մինչև հասունություն ընկերական շփումը կյանքի ամենակարևոր բաղադրարկներից է՝ անհրաժեշտ առողջ հոգեբանական զարգացման համար:
- Ուստի, կարևոր է, որ տրավմատիկ փորձառության հետևանքով ընկեր կորցրած երեխաները նախ և առաջ պատմեն ընկերներից ստացած աջակցության և մխիթարության մասին: Ընկերական շփումները հիշելը կօգնի երեխաներին ուրախությամբ ընդունել այն, որ Հիսուսը ցանկանում է լինել իրենց Ընկերն ու տալ նույն մխիթարությունը և աջակցությունը: Բացի այդ՝ սա երեխաներին միմյանց ավելի լավ ճանաչելու հնարավորություն կտա, ինչն էլ իր հերթին կհեշտացնի անձնական ու ավելի խորը փորձառություններով կիսվելը գալիք հանդիպումների ընթացքում:

Շփում միմյանց հետ

- Խնդրե՛ք երեխաներին պատմել իրենց ընկերների մասին: Ի՞նչ ընդհանուր նախասիրություններ նրանք ունենին: Արդյո՞ք նրանք հաճախել են նույն դպրոցը կամ նույն եկեղեցին: Ի՞նչ խաղեր էին նրանք միասին խաղում: Ի՞նչ ես զգում ընկերներիդ կողքին:
- Բոլորս ընկերների կարիք ունենք: Դու կունենաս նոր ընկերներ, ովքեր կօգնեն քեզ մեր հանդիպումների ընթացքում: Իսկ հիմա արի՛՛ ծանոթանանք մեր շուրջը գտնվող ընկերների հետ: Խնդրե՛ք երեխաներին ասել իրենց անունները և ինչ-որ հետաքրքիր բան պատմել իրենց մասին, օրինակ՝ թե որ քաղաքից են, որ դպրոցում են սովորել կամ ինչով են սիրում զբաղվել ընկերների հետ:
- Այնուհետև խնդրե՛ք երեխաներին ծանոթանալ իրենց յուրահատուկ ընկերների հետ (տե՛ս 4 և 5 էջերը): Այդ ընկերները կօգնեն երեխաներին կատարել աշխատանքային ձեռնարկի իրենց առաջադրանքները: Այս «նոր ընկերների» մասին պատմելիս որքան հնարավոր է բարյացակամ ներկայացրե՛ք նրանց (որպես ընկեր, ով հետաքրքրված է իրենցով, ով օգնելու մեծ ցանկություն ունի և այլն):

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից իրենց «նոր ընկերներին» անուններ տալ և շրջանակի մեջ առնել այն մեկին, որին ամենաշատն են հավանել: Կարող եք հարցնել, թե ինչու են այդ մեկին ամենից շատը հավանել և ընտրել:
- Երեխաների հետ սովորե՛ք օրվա աստվածաշնչյան համարը (Առակաց 17.17)՝ որպես հիշեցում այն բանի, որ Հիսուսը մշտապես ցանկանում է նրանց Ընկերը լինել, նույնիսկ երբ վատ բաներ են պատահում:

ԲԱՐԵՎ, ԸՆԿԵՐ



Մենք քո նոր ընկերներն ենք: Արի՛
ճանոթանանք:

Մենք եկել ենք, որ օգնենք քեզ:
Դու կարող ես մեզ անուններ դնել:
ԵՄենք ցանկանում ենք լսել քո
պատմությունը՝
կպատմե՞ս մեզ:



Ես կօգնեմ քեզ լրացնել այս գրքույկը:
Կպատմեմ, թե ինչպես կարելի է ուրախ
ժամանակ անցկացնել:
Փնտրի՛ր ինձ ամեն էջում ու ես կասեմ, թե ինչ
է պետք անել:

Աստված ինձ ուրիշներին քաջալերելու
ունակություն է տվել:
Ուշադրությամբ լսիր, թե ինչ կպատմեմ քեզ:
Ուզում եմ օգնել քեզ:



**«Ընկերն ամեն ժամանակ սիրում է» . . .
(Առակած 17.17)**

- Ընտրե՛ք երեխաներին ծանոթ մի երգ, որում ասվում է, որ Հիսուսը նրանց ընկերն է, օրինակ՝ «Հիսուսն ինձ սիրում է» երգը: Շեշտադրե՛ք նաև այն, որ նույնիսկ եթե նրանք կորցրել և կարոտում են իրենց մտերիմ ընկերներից ոմանց՝ Հիսուսը նրանց սիրում է և ցանկանում է լինել նրանց Ընկերը:

Տեր Հիսուսն ինձ սիրում է

Տեր Հիսուսն ինձ սիրում է Իմ Սուրբ Գիրքն է սա ասում,
Մեծ սիրով մեզ ընդունեց
Եվ փոքրիկների օրհնեց:
Տեր Հիսուսն ինձ սիրում է

Տեր Հիսուսն ինձ սիրում է
Իմ Սուրբ Գիրքն է սա ասում,
Երբ իմ փոխարեն խաչվեց:
Նա Իր գիրկն է մեզ առել
Եվ ասել է. «Ե՛կ Ինձ մոտ, անգին մանուկ»:

Տեր Հիսուսը Իր սիրով,
Ու խաչի վրա մահով,
Երկինքը ինձ բաց արեց,
Եվ իմ մեղքերից մաքրեց:
Այժմ Իր զավակն եմ ես,

Եվ ապրում եմ Իր սիրով,
Քայլում եմ կյանքի ուղիով
Հիսուսի ձեռքից բռնած, որ
Սեր ու լույս սփռեմ մարդկանց:

Տեր Հիսուսն ինձ սիրում է Նա կողքին իմ կլինի,
Իմ կյանքի ուղին կօրհնի:
Ինձ համար Դու մահացար
Ես էլ Քեզ համար կապրեմ ու Քո փառքը կպատմեմ:

Կրկներգ

Ո՛հ սիրում է ինձ,
Ո՛հ սիրում է ինձ,
Ո՛հ սիրում է ինձ,
Սուրբ Գիրքն է սա ասում:

Թարգմանություն Ուիլյամ Բ. Բրեդբերի, 1862 թ. երգից
Հանրային տիրույթ

Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին աղոթքով շնորհակալություն հայտնելու Հիսուսին՝ իրենց ընկերը լինելու համար:

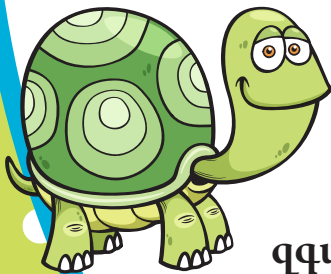


Իմ ամենասիրած զբաղմունքը՝
աստվածաշնչյան խոսքեր անգիր անելն է:
Այս գրքույկի մեջ ես քեզ հետ կկիսվեմ այդ
խոսքերից մի քանիսով:
Հուսամ, դրանք քեզ նույնպես դուր կգան:

Ես սիրում եմ նկարել նկարներ, որոնք ցույց
են տալիս, թե ինչ եմ մտածում:
Շատ կցանկանայի տեսնել նաև քո
նկարները:



Հետո կարող ես պատմել ինձ, թե ինչ են
նշանակում քո նկարած նկարները:



Ես սիրում եմ իմ մտքերը գրել թղթի
վրա: Կցանկանայի կարդալ նաև քո
զգացմունքների ու վերապրումների մասին,
որոնք դու կգրես այս գրքույկի մեջ:

Սա՛ Ես եմ

Նպատակն է.

- Օգնել երեխաներին հասկանալ, որ անկախ իրենց ընտանիքում կամ համայնքում տեղի ունեցածից և իրենց տրավմատիկ փորցառությունից՝ Աստծո՛ իրենց Երկնային Հոր համար նրանք շարունակում են մնալ առանձնահատուկ:

Ինչ է պետք անել.

- Նախքան դասը սկսելը երեխաների համար պատրաստե՛ք պաստառ կամ պատին փակցվող գեղեցիկ նկար Եսայիաի 43.1 խոսքով, ինչպես ցուցադրված է երեխաների աշխատանքային ձեռնարկի 9-րդ էջում:

Շփում միմյանց հետ

- Պաստառը ցոյց տվեք երեխաներին և խնդրե՛ք նրանց միասին կարդալ այդ խոսքը:
- Խոսե՛ք երեխաների հետ այն մասին, թե որքան առանձնահատուկ են իրենք՝ շեշտելով, որ Աստված գիտի նրանցից յուրաքանչյուրի անունը և յուրաքանչյուրին ասում է. «Դու իմն ես»:
- Հիշեցրե՛ք երեխաներին նաև այն, որ Աստված է բոլորիս ստեղծել:
- Կիսվե՛ք մտքերով այն մասին, թե ինչ է նշանակում ստեղծված լինել Աստծո պատկերով (և նմանությամբ). օրինակ բերեք այն, որ նրանք կարողանում են մտածել, արտահայտել իրենց զգացմունքները, ստեղծագործել, սիրել և շատ ավելին:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներին, որ իրենք իրենց պատկերեն աշխատանքային ձեռնարկի համապատասխան էջում:
- Օգնե՛ք, որ նկարի շուրջ դնեն իրենց մատնահետքերը:
- Ցույց տալով բոլորի տարբեր մատնահետքերը՝ խոսե՛ք այն մասին, թե որքան առանձնահատուկ է նրանցից յուրաքանչյուրը: Բոլորի մատնահետքերը տարբեր են:

Աղոթքի ժամ

- Շնորհակալություն հայտնեք Աստծուն այն բանի համար, որ բոլոր երեխաներն Իր համար առանձնահատուկ են:
- Անհատականացրե՛ք աղոթքը՝ խմբում յուրաքանչյուր երեխայի անունը տալով: Օրինակ՝ «Շնորհակալություն Աստված, որ Քեզ համար Արթուրը, Անին և Արամը այդքան առանձնահատուկ են»: Պարտադիր նշեք բոլորի անունները:

**Դու առանձնահատուկ ես.
քեզ պես ուրիշ մեկը չկա:
Դա է քեզ յուրահատուկ դարձնում:**

ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Նկարի՛ր ինքդ
քեզ



Սա ես եմ



Նկարիդ շուրջը դի՛ր քո մատնահետքերը՝
օգտագործելով թանաք, ներկ կամ
:գունավոր ֆլումաստեր

Ամեն ինչ իմ մասին

Նպատակն է.

- Տալ երեխաներին հնարավորություն՝ ավելի շատ բացահայտելու իրենց ինքնությունը (թե ով են իրենք) և հասկանալու, որ չնայած՝ իրենք տրավմատիկ փորձառություն են ունեցել՝ իրենց ինքնությունը դրանից չի փոխվել:

Ներածություն

- Մեր հիմնարար կարիքներից է սեփական ինքնության զգացում ունենալու կարիքը: Բոլորիս համար շատ կարևոր է իմանալ, թե ով ենք մենք, և երեխաները բացառություն չեն: Հարցրե՛ք երեխաներից, թե ով են իրենք՝ աղջիկ, տղա, եղբայր, ընկեր, մարդ ով սիրում է Հիսուսին և այլն:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

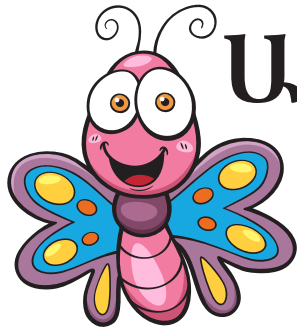
- Խնդրե՛ք երեխաներից լրացնել «Ամեն բան իմ մասին» ձեռնարկի էջը:
- Խնդրե՛ք, որ թվարկեն այն բաները, որոնք փոփոխության չեն ենթարկվել իրենց տխրություն պատճառած տրավմատիկ իրադարձությունից հետո.
 - » Անունը
 - » Ծննդյան օրը
 - » Մազերի գույնը
 - » Նախասիրությունները ու հակակրանքները

Շփում միմյանց հետ

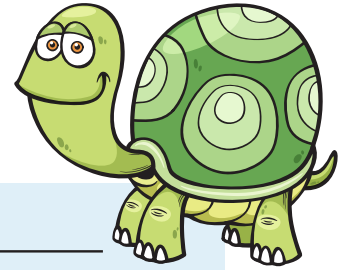
- Երեխաների հետ քննարկե՛ք Եսայիա 43.1 սուրբգրային խոսքը և նշեք, որ եթե կա մեկ բան, որն անփոփոխ է մնացել, դա այն է, որ Աստված շարունակում է ասել նրանց. «Դու իմն ես»:
- Օգնե՛ք երեխաներին տվյալ օրվա սուրբգրային խոսքից մի երգ հորինել իրենց ծանոթ և պարզ մեղեդիով:
- Հնարավոր է՝ երեխաներն իրենց համար անծանոթ հույզեր վերապրած լինեն, սակայն դա չի փոխում նրանց ինքնությունը:

Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին՝ աղոթքով շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն, որ նույնն են մնացել թե՛ իրենք, թե՛ իրենց հանդեպ Աստծո սերը:



Ամեն ինչ Իմ մասին



Իմ տարիքը _____

Ծննդյան օրը _____

Իմ սիրած գույնը _____

Իմ սիրած ուտեստը _____

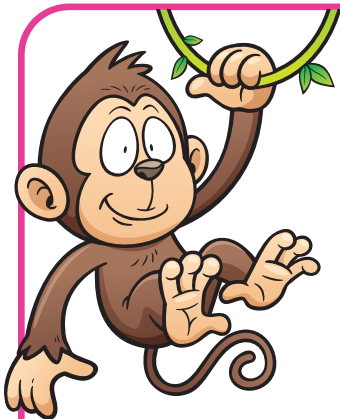
Իմ սիրած գիրքը _____

Իմ ամենամոտ ընկերը _____

Իմ սիրած սպորտաձևը _____

Իմ սիրած կենդանին _____

Իմ սիրած երգը _____



Աստված ասում է.

«Մի՛ վախեցիր, որովհետև ես
քեզ փրկել եմ, կանչել եմ քեզ քո
անունով. դու Ի՞նչ ես»:

Եսայի 43.1

Աստված կօզնի ինձ

Նպատակն է.

- Երեխաներին տալ ապահովության զգացում՝ հաստատելով այն, որ Աստված կօզնի ոչ միայն իրենց ընտանիքին և համայնքին, այլև՝ անձամբ իրենց:

Ներածություն

- Առողջ մանկության ունենալու համար երեխաներն անվտանգ միջավայրի կարիք ունեն, որպեսզի կարողանան ուսումնասիրել իրենց աշխարհը:
- Չնայած տրավմատիկ իրադարձության հետևանքով պատճառված ավերածությանն ու շփոթմունքին՝ երեխաները կարող են մխիթարվել այն մտքով, որ Աստված սիրում է թե՛ իրենց, թե՛ իրենց համար հոգ տանող մարդկանց (խնամակալ ընտանիք, համայնք):
- Նա բոլորին կօզնի հաղթահարել տրավմատիկ իրադարձությամբ պատճառված խնդիրները:

Շփում միմյանց հետ

- Խնդրե՛ք երեխաներից պատմել այն մասին, թե ինչպես է Աստված օգնել իրենց հաղթահարել տեղի ունեցած տխուր իրադարձությունները:
- Հարցրե՛ք երեխաներից՝ արդյոք նրանք տեղյակ են, թե ինչպես է Աստված օգնության հասել իրենց համայնքի մարդկանց: Եթե այո, խնդրե՛ք նրանց պատմել այդ մասին:
 - » Օրինակ՝ դպրոցը վերաբացվել է:
 - » Եկեղեցին վերանորոգվել է:
- Ուրիշ ինչի՞ կարիք կա Ձեր համայնքում.
 - » Խմելու ջուր
 - » Հոսանք
 - » Սնունդ

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներին նկարներով պատկերել, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում իրենց մասին:
- Խնդրե՛ք, որ նրանք հերթով միմյանց ցույց տան իրենց նկարած նկարները:
 - » Իսկ մնացած երեխաները թո՛ղ փորձեն կռահել, թե ինչեր են պատկերված իրենց ընկերների նկարներում:
 - » Ոգևորե՛ք երեխային, որ պատմի, թե ինչու է հենց այդ նկարը նկարել:
 - Օրինակ՝ ճանապարհի վրա պատկերված օձը կարող է հիշեցում լինել այն մասին, թե ինչպես է Աստված զգուշացրել երեխային կոխ չտալ այդ օձին ու չվնասվել:

Աղոթքի ժամ

- Միասին աղոթե՛ք և շնորհակալություն հայտնեք Աստծուն այն բանի համար, որ Նա կշարունակի օգնել նրանց այնպես, ինչպես օգնել է նախկինում, երբ ինչ-որ բանից վախեցել են:

Աստված ինձ կօգնի

- ❖ Աստված ինձ ստեղծել է — Աստված ինձ սիրում է:
- ❖ Աստված սիրում է իմ ընտանիքը — Աստված սիրում է իմ ազգը:
- ❖ Նա կօգնի ինձ հաղթահարել իմ բոլոր խնդիրներն ու դժվարությունները:



«Տերն է իմ օգնականը,
և ես չպիտի վախենամ»:
Եբրայեցիս 13.6



Այստեղ պատկերի՛ր, թե ինչպես է
Աստված հոգում քո մասին:



ՄԻՆՉ դա պատահեց քեզ հետ և դրանից ՀԵՏՈ

Նպատակն է.

- Սովորեցնել երեխային վերլուծել սեփական հույզերը անհանգստացնող տխուր իրադարձությունից առաջ և հետո:

Ներածություն

- Բոլոր տրավմատիկ փորձառությունները, ի վերջո, հանգեցնում են վնասված հույզերի: Դրանք բխում են նրանից, թե ինչ են երեխաները վերապրում տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ իրենց հետ կատարվածի վերաբերյալ: Երեխաները կարող են ունենալ հետևյալ հույզերը.
 - » Մեղքի կամ մեղավորության զգացում
 - » Վախ
 - » Չսիրված, անցանկալի կամ լքված լինելու զգացում
 - » Բարկություն
 - » Տխրություն, միայնություն

Շփում միմյանց հետ

- Խնդրե՛ք երեխաներից կիսվել կատարվածի վերաբերյալ իրենց մտքերով և հույզերով՝ ներկելով ձեռնարկի տվյալ էջում պատկերված դեմքերը:
- Խնդրե՛ք երեխաներից մի քանիսին ըստ ցանկության ցույց տալ (ֆիզիկապես), թե ինչպիսին էր իրենց դեմքի արտահայտությունը կատարված տխուր իրադարձության պատճառով և ինչպիսի դեմքի արտահայտություն կցանկանային ունենալ հիմա:
- Խնդրե՛ք մյուս երեխաներից գուշակել, ինչ հույզ է արտահայտում դեմքի արտահայտություններից յուրաքանչյուրը:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից ներկել այն դեմքերը, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչ են իրենք զգացել նախքան տվյալ իրադարձությունը և դրանից հետո:
- Հավաստիացրե՛ք երեխաներին, որ վախենալու, զայրանալու կամ տխրելու մեջ արտառոց ոչինչ չկա, երբ սարսափելի բան է պատահում:
- Շեշտե՛ք այն, որ Աստված միշտ նրանց հետ է, և որ Նա կարող է օգնել նրանց, երբ տխրում կամ վախենում են:

Աղոթքի ժամ

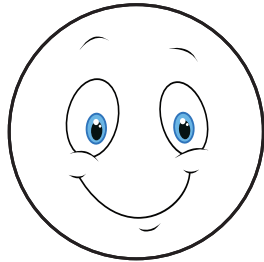
- Աղոթե՛ք երեխաների հետ և խնդրե՛ք Աստծուց, որ օգնի նրանց և լցնի ուրախությամբ:

ՄԻՆՉ դա պատահեց քեզ հետ և դրանից ՀԵՏՈՒ

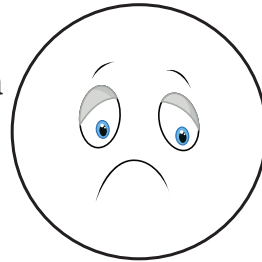
Ներկի՛ր այն դեմքը, որը ցույց է տալիս, թե ինչ ես
դու զգացել մինչև դա կպատահեր քեզ հետ.



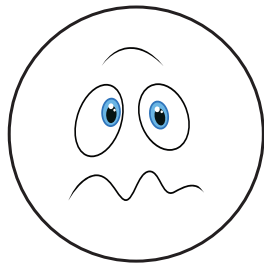
Ուրախ



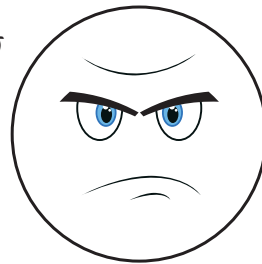
Տխուր



Վախեցած



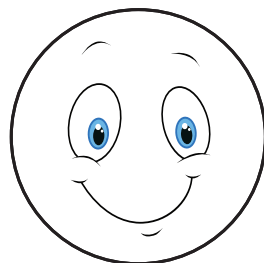
Զայրացած



Ներկի՛ր այն դեմքը, որը ցույց է տալիս, թե ինչ
ես դու զգացել քեզ հետ պատահածից հետո.



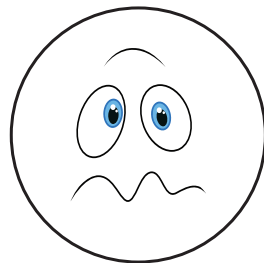
Ուրախ



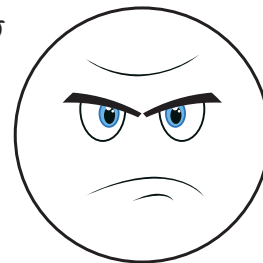
Տխուր



Վախեցած



Զայրացած



Աստված հասկանում է, թե ինչ եմ զգում

Նպատակն է.

- Սովորեցնել երեխաներին, որ Աստված հասկանում է մեր զգացմունքները և կարող է օգնել մեզ ավելի լավ զգալ:

Ներածություն

- Տրավմա վերապրած կամ կորուստներ կրած երեխաների հետ աշխատելիս հաշվի՝ առեք նրանց մշակութային տարբերությունները:
- Որոշ երեխաների համար հույզեր արտահայտելը կարող է անընդունելի կամ անհարմար լինել:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Ժամանակ տրամադրե՛ք երեխաներին, որպեսզի նկարեն:
- Այնուհետև, թող ցանկացողները ցույց տան իրենց նկարները:
- Խնդրե՛ք երեխաներից խոսել տխրություն պատճառած իրադարձությունից առաջ և հետո իրենց վերապրումների մասին:
 - » Լսե՛ք նրանց պատմությունները՝ առանց դատելու:
 - » Թո՛ւյլ տվե՛ք երեխաներին լաց լինել, տխրել կամ բարկանալ:
 - » Մի՛ ստիպե՛ք երեխաներին արտահայտել տրավմատիկ իրադարձության վերաբերյալ իրենց ապրումները. պարզապես այնպես արե՛ք, որ նրանք իմանան, որ նորմալ է վրդովվելը, զայրանալը կամ վախենալը, երբ ինչ-որ վատ բան է տեղի ունենում:

Շփում միմյանց հետ

- Այն բանից հետո, երբ բոլորը կիսվել են իրենց զգացմունքներով, մատնանշե՛ք, որ տարբեր մարդիկ կարող են տարբեր զգացմունքներ ունենալ, երբ ինչ որ վատ բան է տեղի ունենում:
 - » Նրանք կարող են լինել ուրախ, տխուր, զայրացած, վախեցած կամ անհանգստացած:
 - » Տխուր իրադարձության ընթացքում ունեցած վերապրումները պետք է ընդունել, սակայն նաև ջանտեսել այն, որ այժմ Աստված ցանկանում է օգնել՝ տխրության կամ զայրույթի հույզերը վերափոխելով դրական հույզերի:

Աղոթքի ժամ

- Միասին աղոթե՛ք և շնորհակալություն հայտնե՛ք Աստծուն այն բանի համար, որ Նա հասկանում է երեխաների հույզերը և կարող է օգնել նրանց կրկին դրական ապրումներ ունենալ:

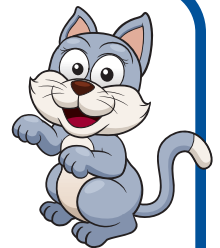
Աստված հասկանում է, թե ինչ են զգում:



Նկարի՛ր այն պահը, երբ զայրացել ես
այդ դեպքի պատճառով.



Նկարի՛ր այն պահը, երբ վախեցել ես
այդ դեպքի պատճառով.



Վատ բան չկա նրանում ինչ զգացել ես:

Այն, ինչ կորցրել եմ

Նպատակն է.

- Օգնել երեխաներին գիտակցել իրադարձության հետևանքով իրենց կրած կորուստները և դրանք Աստծուն հանձնել:

Ներածություն

- Խոսե՛ք երեխաների հետ կորուստների մասին:
 - » Բացատրե՛ք, որ տխուր կամ վատ իրադարձությունների հետևանքով մենք կորուստներ ենք կրում:
 - » Իսկ կորուստները տխրության, վախի կամ զայրույթի պատճառ են դառնում:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից շրջանակների մեջ նկարել կամ գրել իրենց կորուստներից որոշները:
- Թո՛ւյլ տվե՛ք նրանց խոսել այդ կորուստների մասին:
- Հարցրե՛ք նրանցից, թե ինչ են զգում երբ մտածում են այդ կորուստների մասին:
- Հիշեցրե՛ք նրանց, որ Հիսուսն անտարբեր չէ նրա հանդեպ, ինչ իրենք զգում են:

Շփում միմյանց հետ

- Խոսե՛ք Աստծո սիրո և այն մասին, թե ինչպես Նա կարող է վերականգնել կորուստները:
 - » Հնարավոր է՝ նրանք նոր տուն ստանան կամ նոր խնամակալ ունենան: Գուցե ինչ-որ մեկը նրանց ապահովել է սննդով, խմելու ջրով կամ հագուստով:
 - » Չնայած, որ մեզ հետ կարող են վատ բաներ պատահել՝ Աստված միևնույն է ցույց է տալիս Իր սերը մեր նկատմամբ:

Աղոթքի ժամ

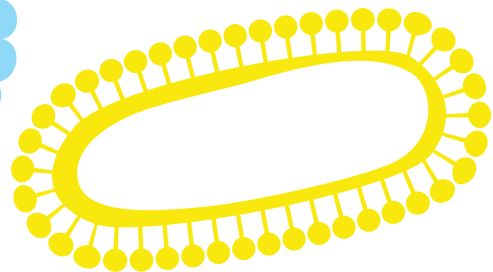
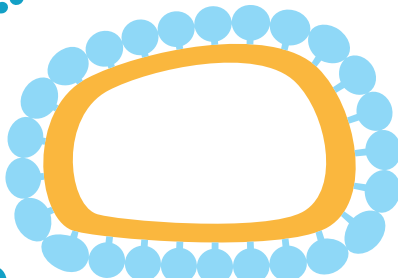
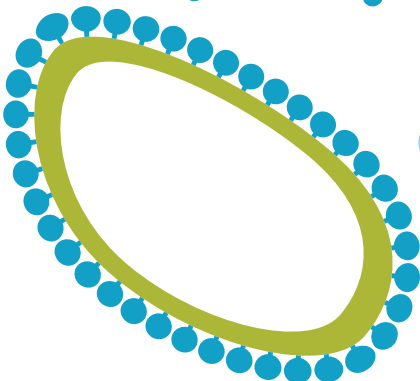
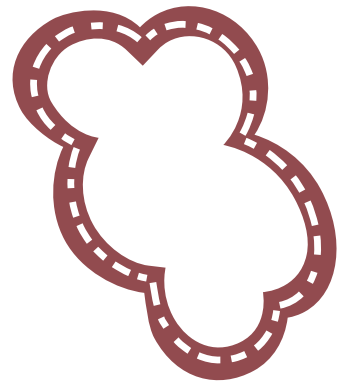
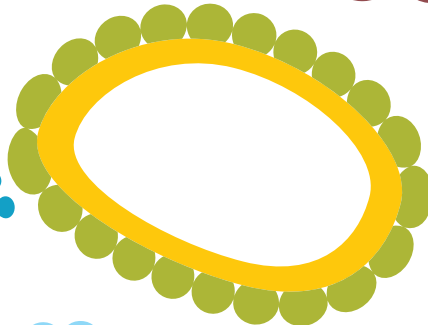
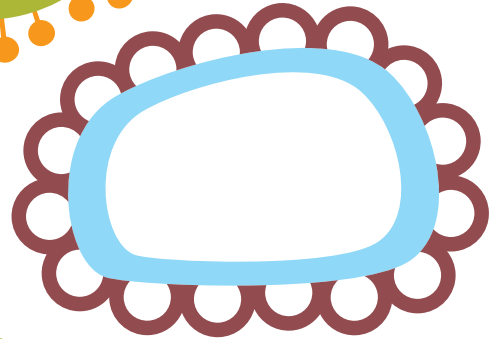
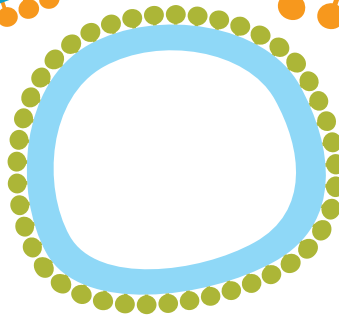
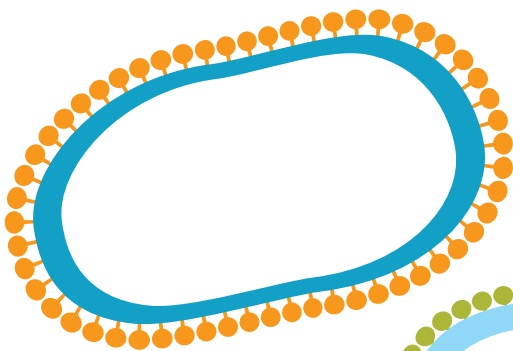
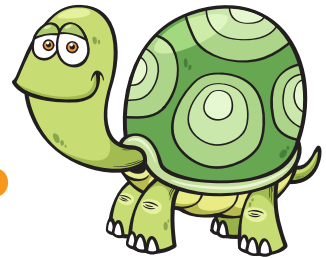
- Աղոթե՛ք միասին, խնդրե՛ք Աստծուց, որ Նա մխիթարի երեխաներին իրենց կորուստների մեջ և շարունակի հայտնել Իր հոգատարությունը:
 - » Հարցրե՛ք՝ արդյոք նրանցից որևէ մեկը կցանկանա շնորհակալություն հայտնել Աստծուն՝ իրեն սիրելու և իր մասին հոգ տանելու համար:

Այն, ինչ եւ կորցրել եմ

Գուցե դու կորցրել ես ընկերոջդ, սիրածդ
խաղալիքը կամ դասագրքերդ:



Ամեն մի շրջանակի մեջ գրիր կամ նկարիր այն,
թե ինչ կորցրել ես եղածի պատճառով:



Իմ ընկերները կամ ընտանիքի անդամները, ովքեր մահացել են

Նպատակն է.

- Օգնել երեխաներին խոսել մահվան մասին և հասկանալ մահը՝ որպես մեծ կորստի պատճառ իրենց կյանքում:

Ներածություն

- Երեխաների հետ մահվան մասին խոսելիս պետք է հաշվի առնել նրանց հասունության աստիճանը, հարգանքով մոտենալ նրանց մշակութային նորմերին և փորձել հասկանալ՝ որքանով է երեխան ունակ ընկալելու իրավիճակը:
- Երեխաների արձագանքը և ընկալումը մահվան մասին կախված է իրենց կյանքում կարևոր դերակատարում ունեցող մեծահասակների արձագանքից:
- Մեծահասակների արձագանքը հատկապես կարևոր դեր է խաղում փոքր տարիքի երեխաների մոտ իրավիճակի ընկալման ձևավորման հարցում:
- Թեպետև առաջնորդը Դուք եք, թո՛ւյլ տվեք երեխաներին ուղղորդել Ձեզ այն հարցում, թե ինչ տեղեկատվության և պարզաբանումների կարիք ունեն իրենք:
- Մահը և կորուստը կյանքի շրջափուլի մաս են կազմում, և երեխաները պետք է հասկանան դա:

Շփում միմյանց հետ

- Խրախուսե՛ք երեխաներին հարցեր տալ մահվան ու կորստի մասին:
 - » Թո՛ղ Ձեզ չանհանգստացնի այն, որ, հնարավոր է, բոլոր հարցերի պատասխանները չունենաք:
 - » Տրված յուրաքանչյուր հարցին մոտեցե՛ք հարգանքով և պատրաստակա՛մ եղեք օգնել երեխային գտնել հարցի պատասխանը:
 - » Հիշե՛ք, որ հասակակից երեխաների մոտ մահվան գաղափարը կարող է առաջ բերել բոլորովին տարբեր վերապրումներ:
 - » Երեխաները տարբեր են և նրանցից յուրաքանչյուրն ունի իր ուրույն աշխարհայացքը՝ ձևավորված տարբեր փորձառությունների հիման վրա:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից փուչիկների վրա գրել իրենց այն ընկերների կամ ընտանիքի անդամների անունները, ովքեր վնասվել կամ մահացել են այդ դեպքի հետևանքով:
- Թո՛ղ երեխաները պատմեն, թե ինչու էին այդ մարդիկ այդքան առանձնահատուկ իրենց համար:
- Ի՞նչ ուրախ պահեր են ունեցել այդ ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ:
- ՆԿԱՏԱՌՈՒՄ Եթե հնարավոր է, առաջադրանքը կատարելիս օգտագործե՛ք իսկական փուչիկներ:
 - » Երեխաները կարող են թղթի վրա նկարել կամ գրել իրենց կրած կորուստների մասին,
 - » այնուհետև՝ ծալել այդ թղթերը և գցել փուչիկների մեջ՝ նախքան փչելը,
 - » ինչից հետո փչված փուչիկները կարող են բաց թողնել օդ: Եթե հեղիում չկա, փչված փուչիկները կարող եք բաց թողնել պատուհանից կամ շենքի տանիքից:

Աղոթքի ժամ

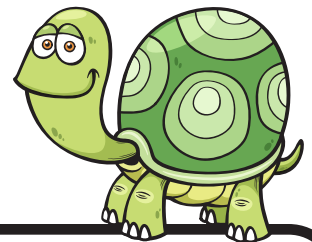
- Աղոթե՛ք, որ Աստված մխիթարի այն երեխաներին, ովքեր տրտմած են իրենց կրած կորուստների պատճառով:

Իմ ընկերները կամ ընտանիքի անդա երը, ովքեր մահացել են



Փուչիկների վրա գրի՛ր այն ընկերների կամ ընտանիքի
անդա երի անունները, ովքեր ասվել կամ մահացել են:

Կարող ես նրանց մասին ինչ-որ բան գրել կամ նրանց
նկարել:



Աստված հոգ է տանում ինձ համար

Նպատակն է.

- Երեխաներին հայտնել, որ թեև իրենք մեծ տխրություն են վերապրել և կորուստներ կրել, Աստված նորից կարող է ուրախություն պարգևել նրանց՝ Իր սիրով և հոգատարությամբ:

Շփում միմյանց հետ

- Խնդրե՛ք երեխաներից պատմել անցյալ շաբաթվա ընթացքում իրենց ապրած բոլոր երջանիկ պահերի մասին՝ ուշադրություն կենտրոնացնելով այն բանի վրա, որ դրանց միջոցով Աստված Իր հոգատարությունն է դրսևորել նրանց նկատմամբ:
- Թո՛ւյլ տվե՛ք, որ երեխաները պատմեն այն մարդկանց մասին, ում միջոցով Աստված հոգ է տարել իրենց մասին:
 - » Օրինակ՝ ընկեր, որն ինչ-որ լավ բան է արել իրենց համար՝ այդպիսով ցույց տալով իր հոգատարությունը:
 - » Կամ ինչ-որ մեկը կերակուր է պատրաստել, զիրք կարդացել կամ զբոսնել՝ նրանց հետ:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Հիշեցրե՛ք երեխաներին, որ Աստված իրենց համար հոգ տանելու բազում ճանապարհներ ունի:
- Խնդրե՛ք նրանց ձեռնարկի տվյալ էջում նկարել այն, թե իրենց կարծիքով Աստված ինչպես է հոգ տանում իրենց մասին:
- Խնդրե՛ք նրանց հերթով միմյանց ցույց տալ իրենց նկարած նկարները և պատմել այդ նկարի նախապատմությունը:
- Օգնե՛ք երեխաներին սովորել ստորև բերված Աստվածաշնչան համարը: Այնուհետև օգնե՛ք նրանց մի պարզ երգ հորինել այն մասին, թե ինչպես է Աստված սիրում և հոգ տանում իրենց մասին:

«Ձեր ամբողջ հոգսը նրա վրա՝ զգե՛ք, որովհետև Նա ձեզ հոգ է տանում»:

Ա Պետրոս 5.7

Աղոթքի ժամ

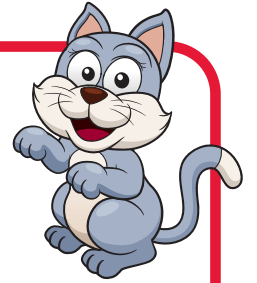
- Շնորհակալություն հայտնե՛ք Աստծուն՝ Իր հոգատարության համար բոլոր երեխաների հանդեպ:
- Խնդրե՛ք երեխաներից բարձրացնել իրենց նկարած նկարը և շնորհակալություն հայտնել Աստծուն այն հատուկ հոգատարության համար, որը Նա ցուցաբերել է իրենց հանդեպ:

Աստված հոգ է տանում իմ մասին

Չնայած, որ իմ կորուստները ինձ տխրեցնում են՝ ինձ ուրախացնում է այն, որ Աստված հոգ է տանում իմ մասին:



Նկարի՛ր, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում քո մասին:



Շնորհակալություն, Աստված

Նպատակն է.

- Աստծուն շնորհակալություն հայտնելը երեխաներին նաև հիշեցում է այն մասին, որ Աստված բազում եղանակներով հոգում է իրենց կարիքները:

Ներածություն

- Աստված երեխաների խնամքը վստահել է ընտանիքներին: Երբ երեխաները ծնվում են, նրանք ամբողջովին կախված են իրենց ընտանիքներից: Տրավմատիկ իրադարձությունների հետևանքով ընտանիքները հաճախ մասնատվում են, ինչի հետևանքով երեխաները մնում են առանց խնամքի: Այնուամենայնիվ, տրավմա վերապրած երեխաները բացի խնամքից նաև անվտանգության, ապահովության և սնուցման կարիք ունեն: Երեխաները վախենում են, երբ չեն ունենում այնպիսի մեկին, ում հետ ապահով կզգան՝ իմանալով, որ այդ մեկը հոգ կտանի իրենց մասին: Ուստի, նրանց համար շատ մեծ մխիթարություն է իմանալը, որ Աստված միշտ հոգ է տանում իրենց մասին:

Շփում միմյանց հետ

- Հարցրե՛ք երեխաներից, թե ինչպես են իրենք ցանկանում, որ Աստված հոգ տանի իրենց մասին գալիք շաբաթվա ընթացքում: Այս հարցը կօգնի Ձեզ հասկանալ, թե որոնք են նրանց առաջնային կարիքները: Գուցե նրանք ունեն սննդի կարիք, գուցե՝ անվտանգության: Հնարավոր է՝ ունեն առողջական խնդիրներ, կամ՝ խնդիրներ դպրոցում:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Օգնե՛ք երեխաներին շնորհակալության աղոթք գրել Աստծուն Նրա հոգատարության համար:
- Աղոթքները գրելուց հետո խնդրե՛ք, որպեսզի բարձրաձայն կարդան իրենց աղոթքները խմբի համար:
- Կարող են նույնիսկ փոխանակվել գրված աղոթքներով և կարդալ միմյանց աղոթքները:
- Աղոթքներից յուրաքանչյուրը լսելուց հետո այս հարցն ուղղե՛ք. «Երեխանե՛ր, Ձեզանից ուրիշ ո՞ւմ է Աստված հենց այս կերպ օգնել»:
- Միասին ընտրե՛ք Աստծուն գոհաբանություն բարձրացնող մի երգ ու դրանով գովերգե՛ք Նրան Իր հրաշալի օգնության և հոգատարության համար:
- Ասացե՛ք երեխաներին, որ տխրության պահերին նրանք կարող են մտաբերել, թե Աստված ինչպես է հոգ տանում իրենց մասին:

Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն Իր խնամքի համար:

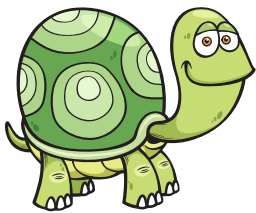
**Աստծո սիրո ու հոգատարության գիտակցումը
երեխաների մեջ ուրախություն զգացում է արթնացնում:**

Շնորհակալություն, Աստվա՛ծ

Գրի՛ առ քո շնորհակալական աղոթքն
Աստծուն Իր հոգատարության համար.



Սիրելի՛ Աստված,



Օգտակար խորհուրդներ

Նպատակն է.

- Օգնել երեխաներին մտածել, թե ինչպես կարող են գործնականորեն հոգ տանել իրենք իրենց մասին:

Ներածություն

- Տրավմատիկ իրավիճակներում երեխաները հաճախ իրենց անօգնական են զգում:
- Հաջորդ երկու առաջադրանքները կօգնեն երեխաներին հասկանալ, որ իրենք սեփական տխուր հույզերը դրականի վերափոխելու կարողություն ունեն՝ որոշակի գործողությունների օգնությամբ:

Շփում միմյանց հետ

- Օգտվելով տվյալ էջում նշված գաղափարներից՝ առաջարկե՛ք երեխաներին խոսել այն դրական զբաղմունքների մասին, որոնք կարող են օգնել իրենց, երբ տխուր են զգում:
- Բացատրե՛ք երեխաներին, որ լաց լինելը երբեմն օգնում է ավելի լավ զգալ, քանի որ դրա միջոցով արտահայտում ենք մեր տխրությունը, թեթևանում և՛ կարողանում այլ բաներով զբաղվել:
- Խնդրե՛ք նրանց մտածել, թե ինչ այլ զբաղմունքներ կան, որ կարող են օգտակար լինել.
 - » Կենդանիներ խնամել
 - » Ընկերոջը կամ հարազատին նամակ գրել
 - » Գիրք կարդալ
- Օգնե՛ք երեխաներին հասկանալ, որ իրենք անօգնական չեն. կան շատ այլընտրանքային զբաղմունքներ, որոնք կարող են նրանց օգնել:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից շրջանագծել այն երկու տարբերակները, որոնք, իրենց կարծիքով, առավելագույնս կօգնեն իրենց:
- Այնուհետև խնդրե՛ք նրանց գրել իրենց սեփական մտքերն այն մասին, թե որ զբաղմունքները կարող են օգնել իրենց:
- Խնդրե՛ք նրանց ձեռնարկի հաջորդ էջում պատկերել իրենց ընտրած տարբերակներից մեկը:

Աղոթքի ժամ

- Խնդրե՛ք երեխաներից շնորհակալություն հայտնել Աստծուն այն բանի համար, որ տխրության պահերին կարող են գտնել այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք կօգնեն ավելի լավ զգալ:
- Աղոթե՛ք երեխաների համար՝ խնդրելով, որ Աստված օգնի նրանց օգտակար զբաղմունքներ գտնել տխրության, վախի կամ միայնության պահերին:

Օգտակար խորհուրդներ.



Երբ ես տխրում եմ, ես կարող եմ գտնել այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք կօգնեն ինձ ավելի լավ զգալ:



Ցանկից ընտրի՛ր երկու բան, որոնք ամենաշատն ես սիրում անել և դրանք շրջանակի մեջ առ:

Նկարել

Օգնություն խնդրել

Բարձր բղավել

Զբոսնել

Խոսել մեծերի հետ,
ուն վստահում եմ

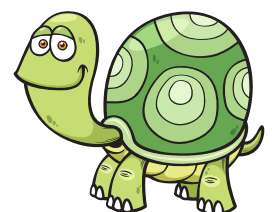
Խաղալ ընկերների
հետ

Աղոթել

Երգել



Եթե կա այլ զբաղմունք, որը քեզ դուր է գալիս, գրի՛ր դրա մասին:



Օգտակար խորհուրդներ

Նպատակն է.

- Երեխաներին սովորեցնել, որ իրենք անօգնական չեն և կարող են որոշ զբաղմունքների օգնությամբ ինքնուրույն հաղթահարել տխրությունը:

Ներածություն

- Որպես կանոն՝ տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ երեխաներն իրենց անօգնական են զգում: Իրավիճակով պայմանավորված ապրումներն ու հույզերը ստիպում են կարծել, թե իրենք չեն կարող վերահսկել կամ հասկանալ այն իրավիճակը, որում հայտվել են: Երեխաները սովորաբար վախենում են այն ամենից, ինչը չեն կարողանում հասկանալ կամ վերահսկել: Դրան գումարվում են վախն ու անհանգստությունը, որոնք առաջանում են, երբ ընտանիքն ու տունն այլևս դադարում են նրանց ապահովության և աջակցության վայրը լինելուց: Երեխաները վախենում են նաև, երբ հասկանում են, որ իրավիճակը դուրս է եկել նաև ծնողների վերահսկողությունից: Այս դասը կօգնի երեխաներին հասկանալ, որ իրենք անօգնական չեն և որոշ զբաղմունքների օգնությամբ կարող են հաղթահարել տխրության զգացումը՝ փոխարենը գտնելով հույս և հավատք, որ ամեն բան լավ է լինելու:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք, որ երեխաները պատկերեն այն զբաղմունքները, որոնք շրջանակի մեջ էին առել նախորդ էջում՝ որպես գործողություններ, որոնք օգնում են իրենց ավելի լավ զգալ:
- Նկարելուց հետո խնդրե՛ք նրանց հերթով ցույց տալ նկարները և պատմել, թե ինչպես է պատկերված գործողությունն օգնում իրենց:
- Ուշադիր լսե՛ք նրանց պատմությունները, որպեսզի կարողանաք ճիշտ մեկնաբանել դրանք:

Աղոթքի ժամ

- Ասացե՛ք երեխաներին, որ նրանք կարող են Աստծուց խնդրել հիշեցնել իրենց այն դրական զբաղմունքները, որոնք օգնում են հաղթահարել տխրությունը:

Զբաղմունքներ, որոնք օգնում են ինձ ավելի լավ զգալ:



Նկարի՛ր երկու նկար, որոնք ցույց կտան, թե ինչն է
օգնում քեզ ավելի լավ զգալ.



Իմ պատմությունը պատմելն Կոզնի ինձ

Նպատակն է.

- Ստերմանալ երեխաների հետ՝ լսելով նրանց պատմությունը:

Ներածություն

- Երեխաները կարիք ունեն մեկի, ով ուշադրությամբ կլսի իրենց, երբ կհավում են իրենց պատմություններով:
- Երբ ժամանակ ենք տրամադրում երեխաներին, լսում նրանց պատմություններն ու քաջալերում նրանց կհավել տրավմային առնչվող իրենց տպավորություններով ու հույզերով, այդպիսով օգնում ենք նրանց վերականգնվել:
- Երբ երեխաները գիտեն, որ ինչ-որ մեկն ուշադրությամբ լսում է իրենց, նրանք սկսում են վստահել և ընդունել իրենք իրենց:
- Իրենց պատմություններով կհավելու արդյունքում երեխաները կարողանում են ճանաչել իրենք իրենց ու բացահայտել սեփական ներուժը:

Շփում միմյանց հետ

- Հարցրե՛ք երեխաներից, թե ում կցանկանային պատմել իրենց հետ պատասխան տխրալի դեպքերի մասին:
- Ինչո՞ւ են ընտրել հենց այդ մարդուն:
 - » Եթե չեն ցանկանում, կարող են այդ հարցին չպատասխանել:
- Կարող եք նաև հարցնել երեխաներից, թե որտեղ նրանք կցանկանային զրուցել այդ մարդու հետ..
 - » Գետի ափին, իրենց սենյակում, զբոսնելիս:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Առաջարկե՛ք ընտրել իրենց սիրելի վայրը:
- Խնդրե՛ք երեխաներից նկարել այդ վայրը և այն, թե ինչպես են այդտեղ իրենց պատմությունը պատմում տվյալ անձնավորությանը:

Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին՝ շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն, որ Նա միշտ իրենց կողքին է և հաճույքով լսում է, երբ պատմում են իրենց անհանգստացնող բաների մասին:.

Իմ պատմությունը պատմելը կօզնի ինձ



Ամենից շատը ո՞ւմ կցանկանայիր պատմել այն
մասին, թե ինչ է քեզ հետ պատահել:

Նկարի՛ր այդ մարդուն՝ նստած կողքիդ, քո սիրած
վայրում և քո պատմությունը լսելիս:



Հիսուսը օգնում է ինձ

Նպատակն է.

- Մխիթարել երեխաներին՝ տալով նրանց այն վստահությունը, որ Հիսուսը միշտ իրենց կողքին է և երբեք չի լքի:

Ներածություն

- Երեխաների հետ միասին կարդացե՛ք ձեռնարկի համապատասխան էջի սուրբգրային հատվածը:
 - » Ի՞նչ հրաշալի խոստում է տվել մեզ Հիսուսը:
- Խոսե՛ք այն մասին, թե ինչու է այս խոստումն այդքան առանձնահատուկ:
 - » Երբ ես օգնության կարիք ունեմ, Նա միշտ մոտ է: Ես կարող եմ խոսել Նրա հետ ցանկացած պահի և այլն:

Շփում միմյանց հետ

- Խնդրե՛ք երեխաներից պատմել այն ժամանակների մասին, երբ նրանք հաստատ գիտեին, որ Հիսուսն իրենց հետ է, կամ երբ խնդրում էին Հիսուսից իրենց կողքին լինել:
- Պատրաստ եղե՛ք նրանց հետ կիսվել նմանատիպ փորձով:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Օգնե՛ք երեխաներին գրել երգեր կամ բանաստեղծություններ՝ ըստ առաջադրանքի:
- Խնդրե՛ք երեխաներից ստեղծագործել և նկարագրողել այն էջի եզրագծերը, որտեղ կգրեն այդ երգը կամ բանաստեղծությունը:
- Այնուհետև խնդրե՛ք, որ կարդան կամ երգեն իրենց ստեղծագործությունը խմբի մյուս անդամների համար:
- Ընտրե՛ք երեխաների ստեղծագործություններից մեկը կամ երկուսը և դրանց պարզ մեղեդի ավելացրե՛ք, որպեսզի երեխաները կարողանան հիշել և երգել այդ երգերը, երբ միայնակ կամ վախեցած են:

Աղոթքի ժամ

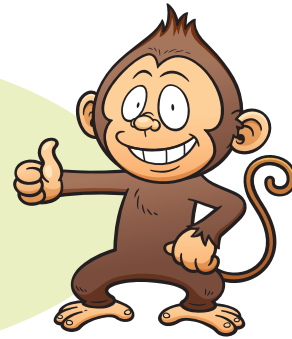
- Առաջնորդե՛ք երեխաներին շնորհակալություն հայտնել Հիսուսին այն բանի համար, որ Նա միշտ մոտ է և պատրաստ է օգնել:
- Խնդրե՛ք երեխաներին աղոթքի մեջ առանձնացնել այն ամենը, ինչի համար շնորհակալ են.
«Շնորհակալություն, Հիսուս, որ օգնում ես ինձ կատարել իմ տնային աշխատանքները» կամ
«Շնորհակալ եմ, Հիսուս, որ օգնում ես ինձ չվախենալ»:

Հանձնարարություն

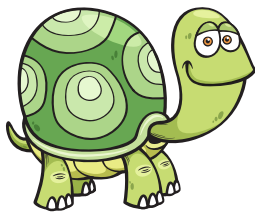
- Հանդիպման ավարտից հետո, հնարավորության դեպքում, երեխաների բոլոր գրվածքներից գրքույկ կազմե՛ք: Կրկնօրինակե՛ք այն և մեկական օրինակով տվե՛ք բոլոր երեխաներին:

Հիսուսն օգնում է ինձ

Հիսուսն ասում է.
«Քեզ չեմ թողնելու ու չեմ
լքելու»:
Երբայեցիս 13.5



Հորինիր երգ կամ բանաստեղծություն, որը կպատմի այն մասին, թե ինչպես է Հիսուսը օգնում քեզ, որ չվախենաս ու միայնակ չզգաս:



Գրածիդ շուրջ գեղեցիկ շրջանակ նկարիր



Հիսուսը հատուկ ծրագիր ունի իմ կյանքի համար:

Նպատակն է.

- Հույսով լցնել երեխաներին՝ փոխանցելով նրանց այն համոզմունքը, որ Հիսուսը սիրում է իրենց և բարի ծրագրեր ունի իրենց կյանքերի համար:

Ներածություն

- Հույսով լցնել երեխաներին՝ փոխանցելով նրանց այն համոզմունքը, որ Հիսուսը սիրում է իրենց և բարի ծրագրեր ունի իրենց կյանքերի համար:
 - » Հրշեջը կարող է ցույց տալ իբրև խողովակով կրակ է հանգցնում:
 - » Բուժքույրը կարող է ցույց տալ իբրև խնամում է հիվանդներին:
 - » Օդաչուն՝ երևակայելի ինքնաթիռով պտտովի սենյակում:
- Մյուս երեխաներն էլ պետք է փորձեն կռահել իրենց ընկերներների ցույց տված ապագա մասնագիտությունները:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Խնդրե՛ք երեխաներից նկարել այն, ինչով կցանկանային զբաղվել հիմա և ինչ կցանկանան անել, երբ մեծանան:

Շփում միմյանց հետ

- Քննարկե՛ք երեխաների նկարները և ասացե՛ք, որ Հիսուսը կօգնի իրականացնել Իր ծրագրերը նրանց կյանքերի համար:
- Միասին ընթրցե՛ք Երեմիա 29. 11 խոսքը: Նշե՛ք, թե ինչպես է այս սուրբգրային համարը ցույց տալիս Հիսուսի մեծ սերը երեխաների նկատմամբ: Նա լավ ու բարի ծրագրեր ունի յուրաքանչյուր երեխայի համար՝ ծրագրեր, որոնք կլցնեն նրանց հույսով և ուրախությամբ:

Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին շնորհակալություն հայտնելու Հիսուսին, որ ցույց է տվել Իր սերը նրանց հանդեպ՝ բարի ծրագրեր կազմելով նրանց կյանքերի համար՝ ծրագրեր, որոնք լի են հույսով:

«Որովհետև Ես գիտեմ այն խորհուրդները, որ խորհում եմ ձեր մասին,- ասում է Տերը, բարօրության խորհուրդներ և ոչ թե չարիքի որպեսզի ձեզ ապագա և հույս տամ»:

(Երեմիա 29. 11)

Հիսուսը հատուկ ծրագիր ունի իմ կյանքի համար



Նկարի՛ր այն, թե ինչ դու կցանկանայիր անել հիմա.



Նկարի՛ր այն, թե ինչ դու կցանկանաս անել, երբ
մեծանաս.



Աստծո հրաշալի խոստմունքներն ինձ համար

Նպատակն է.

- Երեխաներին վստահեցնել, որ Աստծո ծրագրերը բարի են, և նրանք կարող են վստահել Աստծո ծրագրերին իրենց կյանքերի համար:

Ինչ է պետք անել.

- Հատուկ տոնակատարությամբ նշե՛ք երեխաների հետ Ձեր վերջին հանդիպումը:
 - » Կարող եք միասին ուրախանալ, երգեր երգել:
 - » Երեխաները կարող են զվարճալի խաղեր խաղալ:
 - » Կարող եք հյուրասիրություն կազմակերպել:

Առաջադրանքներ երեխաների համար

- Երեխաների հետ միասին ընթերցե՛ք և անգի՛ր սովորեք Երեմիա 29.11 խոսքը:
- Քաջալերե՛ք երեխաներին իրենց աշխատանքային ձեռնարկները պահել այնպիսի տեղում, որ կարողանան ցանկացած պահի կարդալ և վերհիշել իրենց կյանքի համար Աստծո հատուկ ծրագրերի մասին:

Հանդիպումների ավարտը

- Լրացրե՛ք աշխատանքային ձեռնարկի վերջին էջը՝ խոսելով երեխաների հետ այն մասին, թե ինչպես է տրավմատիկ փորձառությունը ավելի ուժեղ դարձրել իրենց:
 - » Նրանք գիտեն, որ Աստված միշտ նրանց հետ է:
 - » Նրանք ստացել են իրենց աղոթքների պատասխանները:
 - » Նրանք գիտեն, որ կարող են վստահել Աստծո հոգածությանը:


Աղոթքի ժամ

- Առաջնորդե՛ք երեխաներին՝ շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն իրենց սիրելու և իրենց կյանքի համար բարի ծրագրեր ունենալու համար:

Աստծո հրաշալի խոստմունքն ինձ համար



Անգիր արա սուրբգրային այս խոսքը:
Գեղեցիկ ներկիր դրա շուրջ եղած շրջանակը:



«Որովհետև ես
գիտեմ այն
խորհուրդները,
որ խորհում եմ ձեր մասին, -
ասում է Տերը, - բարօրության
խորհուրդներ և ոչ թե չարիքի,
որպեսզի ձեզ ապագա և
հույս տամ»:
Երեմիա 29.11



Դժվարությունները, որոնցով դու անցել
ես, քեզ դարձրել են ուժեղ:
Այդ ժամանակ դու զգացել ես Աստծո
հատուկ սերը քո հանդեպ:



ԴՈՒ ՈՒՆԵԱ ՀՈՒՅՍ:

