



ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Հոգեբանական տրավմայից վերականգնման համար
նախատեսված
Ինտերակտիվ ձեռնարկ

ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Հոգեբանական տրավմա վերապրած երիտասարդների վերականգնման

համար նախատեսված ինտերակտիվ ձեռնարկ

Ճգնաժամային աջակցության ուսուցման Միջազգային
Հրատարակություն

Ֆիլիս Քիլբորն

Copyright © 2016

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

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

ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Հոգեբանական տրավմայից վերականգնման համար նախատեսված
հնտերակտիվ ձեռնարկ

Ֆասիլիտատորի ուղեցույց

Ավելի խորացված օգնության մասին կարող եք կարդալ «Բժշկություն կոտրված սրտերի համար»
ձեռնարկում, որը նախատեսված է ճգնաժամային իրավիճակում գտնվող պատանիների և
երիտասարդների խորհրդատվության համար:

Այս նյութերը կօգնեն ծնողներին, կիրականորա դպրոցի ուսուցիչներին և խնամակալներին
աջակցել ու օգնել տրավմատիկ փորձառության հետևանքով կենսական կորուստներ կրած և
այժմ վշտի զգացում ունեցող երիտասարդներին:

Ներածություն

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

Երիտասարդների մոտ հոգեբանական պատճառներից են կրած կորուստները: Նրանց
օգնություն է հարկավոր՝ գիտակցելու սեփական կորուստը և դրա թե՛ ներկայիս ու թե՛ հետագա
հետևանքները: Դժբախտաբար համար երիտասարդները նախ և առաջ պետք է
արտահայտեն կորստով պայմանավորված վիշտը՝ իրենց համար իմաստալի ձևով:

Շատ կարևոր է, որ երիտասարդներն իմանան իրենց կարիքներն ու ապրումները
հասկանալու, ինչպես նաև իրենց օգնելու Ձեր անկեղծ ցանկության մասին: Երբեմն նրանք
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՝ երիտասարդներին
երկարատև օգնություն է անհրաժեշտ: Որքան մեծ է երիտասարդի կամ դեռահասի կորուստը,
այնքան բարդ է վերականգնման գործընթացը: Սա վերաբերում է հատկապես այն դեպքերին,
երբ իրենք կորցրել են ծնողին, ով իրենց օգնության հիմնական աղբյուրն էր: Փորձե՛ք
բազմակողմանի աջակցություն ցուցաբերել այն երիտասարդներին, որոնք մեծ կորուստներ են
կրել:

Ֆասիլիտատորի առաջադրանքն է

ուղղորդել երիտասարդներին ձեռնարկի հանձնարարությունները կատարելիս: Երիտասարդներին օգնություն է հարկավոր, որպեսզի գիտակցեն իրենց կորուստները և կարողանան արտահայտել դրանցով պայմանավորված իրենց վիշտը: Նրանց պետք է օգնել նաև հասկանալ թե, ինչ հետևանքներ ունեն իրենց կորուստները ներկայում և երկարաժամկետ հեռանկարում: Տվյալ ուղեցույցի գրառումները կօգնեն Ձեզ իրականացնել այս առաջադրանքը:

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

Աջակցություն և կարեկցանք ցուցաբերել՝ ք երիտասարդների նկատմամբ նրանց հետ զրույցի ընթացքում, որպեսզի իրենց ապահով զգան: Երիտասարդների 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 երիտասարդներին օգնություն ցուցաբերելու հարցում հաջողության կհասնեք:

Ինչպես օգտվել ֆասիլիտատորի ուղեցույցից

1. Ձեր ուշադրությունը կենտրոնացրե՛ք երիտասարդի տրավմատիկ փորձառության վրա:

Աշխարհում տարբեր բնույթի տրավմատիկ իրադարձությունների հետևանքով (բնական աղետներ, պատերազմներ, դժբախտ պատահարներ, ծնողների կորուստ, սեռական շահագործում և այլն) տառապող բազմաթիվ երիտասարդներ կան: Ցանկացած նմանատիպ տրավմատիկ փորձառություն երիտասարդի 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 դեպքերը մարդու մեջ խորը տրտմության հույզեր են առաջացնում: Շատ կարևոր է երիտասարդներին սեփական հույզերը հասկանալու և արտահայտելու բազում հնարավորություններ տրամադրել, որպեսզի հուզական և հոգևոր բժշկություն տեղի ունենա: Այդուհանդերձ, կորուստները գիտակցելու և, հնարավորության դեպքում, դրանք լրացնելու համար երիտասարդին ժամանակ է անհրաժեշտ: Ողբերգական իրադարձության հետևանքով մահացած մորը հետ վերադարձնելն անհնար է, սակայն հնարավոր է գտնել այնպիսի խնամակալ կամ ընկեր, ով կօգնի սիրված և ապահով զգալ:

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

Դուք՝ որպես երիտասարդների 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 երիտասարդի մոտ: Երբ տեքստում հիշատակվում է այն տրավմատիկ իրադարձությունը, որի հետևանքով երիտասարդը տխրություն է զգացել, ապա նրա հետ խոսելիս անպայման նշեք տվյալ իրադարձության հստակ անվանումը՝ լինի դա ջրհեղեղ,

հրդեհ, պատերազմ, թե այլ որևէ բան: Հարցերը ձևակերպեք՝ ընտրելով բառեր, որոնք համապատասխանում են մարդու վերապրած փորձառությանը: Օրինակ, կարող եք հարցնել, թե արդյոք նա վախեցել է երկրաշարժի (փոթորկի կամ պայթյունի) պահին: Կամ՝ ինչն էր ամենից սարսափելին պատերազմի (փողոցում ապրելու կամ որբանալու) ժամանակ:

Այդուհանդերձ, սեռական բռնության մասին խոսելիս չափազանց նրբանկատ եղեք: Նմանատիպ դեպքերում թո՛ւյլ տվեք մարդուն ինքնուրույն որոշել, թե որքան և երբ այդ մասին կխոսի:

2. Երիտասարդների հետ աշխատանքը սկսելուց առաջ որոշե՛ք հանդիպումների անցկացման ձևաչափը: Կարող եք կազմակերպել հասակակիցների խմբակային կամ անհատական հանդիպումներ:

Որոշ Ֆասիլիտատորներ նախընտրում են հասակակից երիտասարդների հետ խմբակային աշխատանք անցկացնել, իսկ մյուսները՝ անհատական: Բնական աղետների դեպքում (ինչպես օրինակ՝ երկրաշարժն է) երիտասարդները նույն փորձառությունն ու հույզերն են ապրում, թեպետև տրավմայի ուժգնության աստիճանը կարող է տարբեր լինել: Նման դեպքերում տեղի ունեցածը հասակակիցների հետ քննարկելը կարող է ավելի արդյունավետ լինել:

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

Պետք է որոշել նաև խմբի տեսակը՝ առանձին տղաների, առանձին աղջիկների, թե խառը: Խումբը ձևավորելիս հաշվի՛ առեք նաև տեղի մշակույթն ու 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 երիտասարդները 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:

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

Աստվածաշնչյան խոսքեր

Ֆասիլիտատորի ուղեցույցում և երիտասարդների ձեռնարկում ներառված են շատ Աստվածաշնչյան խոսքեր: Խնդրե՛ք երիտասարդներին 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:

Երիտասարդների աշխատանքային ձեռնարկ

Խրախուսե՛ք երիտասարդներին պատմել ծնողներին կամ խնամակալներին իրենց առօրյա զբաղմունքների մասին: Կարող եք նաև այցելել խնամակալներին կամ հրավիրել նրանց՝ ներկա գտնվելու երիտասարդների հետ հանդիպմանը: Թերապևտիկ այս հանդիպումները նրանց համար նույնպես կարող են օգտակար լինել: Որոշե՛ք, թե արդյոք երիտասարդները կարող են աշխատանքային ձեռնարկներն իրենց հետ տուն տանել, թե պետք է թողնեն դրանք հանդիպման սենյակում: Համոզվե՛ք, որ բոլորը գրել են իրենց անունները ձեռնարկների վրա:

Երիտասարդների աշխատանքային ձեռնարկում ներառված առաջադրանքների ներածություն

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

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

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

Նշում.

Տվյալ ձեռնարկում կիրառված են անուններ, որոնք ներկայացնում են Երրորդության անձանց: Թեպետ մենք՝ մեծահասակներս, դժվարանում ենք ընկալել Երրորդության առեղծվածային խորհուրդը, երիտասարդները սովորաբար պարզապես ընդունում են այն՝ ցուցաբերելով զարմանալի հավատք: Չնայած, որ երիտասարդները Երրորդության մասին հազվադեպ են հարցեր տալիս՝ Դուք միևնույն է պետք է միշտ պատրաստ լինեք պարզ և հասկանալի պատասխաններ տալու: Պատանիներին բավական է պարզապես ասել, որ կա մեկ Աստված, Ով Հայր է, Որդի և Սուրբ Հոգի: Մինչդեռ առավել հասուն երիտասարդների հետ Աստծո մասին խոսելիս կարող եք բերել հետևյալ օրինակը. Ես իմ հոր դուստրն եմ, ամուսնուս կինն ու որդուս մայրը: Ես երեք անձ եմ՝ մեկում: Աստված էլ մեկ է, սակայն՝ երեք անձ՝ Հայր Աստված, Որդի Աստված և Սուրբ Հոգի Աստված:

Առաջին խմբակային հանդիպումը

Նպատակն է.

Օգնել երիտասարդներին մխիթարություն գտնել Հիսուսի՝ իրենց ամեն ժամանակ սիրող ու հավատարիմ ընկերոջ մեջ: Ծանոթացե՛ք խմբի անդամների հետ:

Ներածություն

Դեռևս վաղ հասակից երիտասարդները սկսում են շփվել այլ տարիքակիցների հետ, ովքեր իրենց ընտանիքի անդամ չեն: Երիտասարդների 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 բաղկացուցիչներից է՝ անհրաժեշտ առողջ հոգեբանական զարգացման համար:

Ուստի, կարևոր է, որ տրավմատիկ փորձառության հետևանքով ընկեր կորցրած երիտասարդները նախ և առաջ պատմեն ընկերներից ստացած աջակցության և մխիթարության մասին: Ընկերական շփումները հիշելը կօգնի երիտասարդներին ուրախությամբ ընդունել այն, որ Հիսուսը ցանկանում է լինել իրենց ընկերն ու տալ նույն մխիթարությունը և աջակցությունը: Բացի այդ՝ սա երիտասարդներին 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 երիտասարդներին պատմել իրենց ընկերների մասին: Ի՞նչ ընդհանուր նախասիրություններ նրանք ունեն: Արդյո՞ք նրանք հաճախել են նույն դպրոցը կամ նույն եկեղեցին: Ի՞նչ խաղեր էին նրանք միասին խաղում, Ի՞նչ ֆիլմեր դիտում: Ի՞նչ երգեր էին լսում: Ի՞նչ էին նրանք զգում ընկերներիդ կողքին:

Բոլորս ընկերների կարիք ունենք: Իսկ հիմա մենք կծանոթանանք մեր շուրջը գտնվող ընկերների հետ: Խնդրե՛ք երիտասարդներից 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:

Խնդրե՛ք երիտասարդներից սովորել օրվա աստվածաշնչյան համարը (Առակաց 17.17)՝ որպես հիշեցում այն բանի, որ Հիսուսը մշտապես ցանկանում է նրանց ընկերը լինել, նույնիսկ երբ վատ բաներ են պատահում:

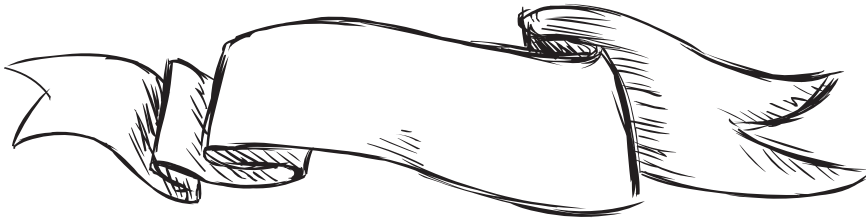
Ձեռնարկի 3-րդ էջ

Բաժանե՛ք ձեռնարկները և մասնակիցներից խնդրե՛ք դրանց վրա գրել իրենց անունները:

Աղոթքի ժամ

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

Այս ձեռնարկը պատկանում է՝



Անսաթիվ՝ _____

Այս ձեռնարկն ինձ նվիրել է մեկն, ով ցանկանում է՝
իմանամ, որ ես յուրահատուկ եմ, Աստված սիրում է ինձ և
հրաշալի ծրագիր ունի իմ կյանքի համար:

«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

Սա՛ ես եմ

Նպատակն է.

Օգնել երիտասարդներին 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 հանդիպումը սկսելը երիտասարդների համար պատրաստե՛ք պաստառ կամ պատին փակցվող գեղեցիկ նկար Եսայիաի 43.1 խոսքով, ինչպես ցուցադրված է աշխատանքային ձեռնարկի 7-րդ էջում:

Շփում միմյանց հետ

Պաստառը ցո՛ւյց տվեք երիտասարդներին և խնդրե՛ք նրանց միասին կարդալ այդ խոսքը:

Խոսե՛ք երիտասարդների հետ այն մասին, թե որքան առանձնահատուկ են իրենք՝ շեշտելով, որ Աստված գիտի նրանցից յուրաքանչյուրի անունը և յուրաքանչյուրին ասում է. «Դու իմն ես»:

Հիշեցրե՛ք երիտասարդներին 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 երիտասարդների համար 4-6 էջեր

Խնդրե՛ք երիտասարդներից, որ իրենք իրենց պատկերեն աշխատանքային ձեռնարկի համապատասխան էջում: էջ 4

Թույլ տվեք նրանց ցանկություն հայտնելու դեպքում կիսվել և խոսել իրենց նկարի կամ գրի մասին:

Երիտասարդներից խնդրե՛ք գրել, թե ինչ նշանակություն ունի իրենց համար 5-րդ էջում հիշատակված Մատթեոս 11.28 խոսքը, և ինչպես կարող են այսօր կիրառել այն իրենց կյանքերում:

Խնդրե՛ք նրանց լրացնել 6-րդ էջը. նկարներով, գրի առնված մտքերով կամ նմանակության օրինակներով նկարագրելու համար, իրենց ով լինելը կամ իրենց են զգացմունքները:

Աղոթքի ժամ

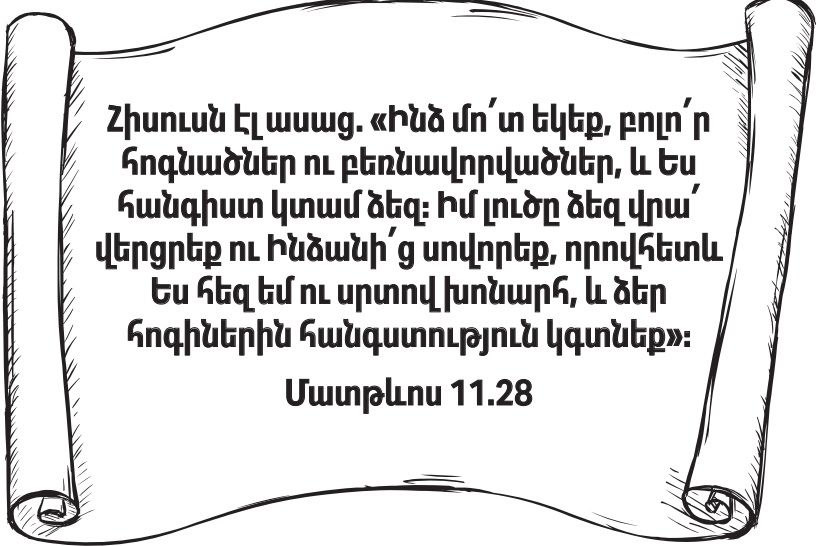
Շնորհակալություն հայտնեք Աստծուց այն բանի համար, որ բոլոր մարդիկ իր համար առանձնահատուկ են:

Անհատականացրե՛ք աղոթքը՝ խմբում յուրաքանչյուրի անունը տալով: Օրինակ՝ «Շնորհակալություն Աստված, որ Քեզ համար Արթուրը, Անին և Հովսեփը այդքան առանձնահատուկ են»: Պարտադի՛ր նշեք բոլորի անունները:



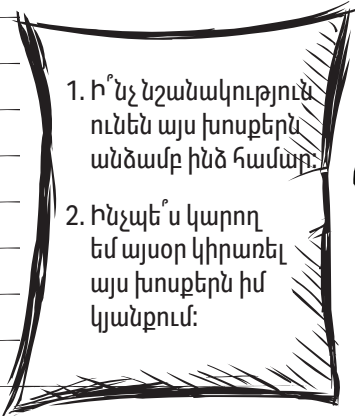
Վերևում պատկերի՛ր կամ ներքևում գրի՛ր ինչ-որ պահի
մասին, երբ չափազանց տխուր ես եղել:





Հիտուան էլ ասաց. «Ինձ մո՛տ եկեք, բոլո՛ր հոգնածներ ու բեռնավորվածներ, և ես հանգիստ կտամ ձեզ: Իմ լուծը ձեզ վրա՛ վերցրեք ու հնձանի՛ց սովորեք, որովհետև ես հեզ եմ ու սրտով խոնարհ, և ձեր հոգիներին հանգստություն կգտնեք»:

Մատթևոս 11.28

- 
1. Ի՞նչ նշանակություն ունեն այս խոսքերն անձամբ ինձ համար:
 2. Ինչպե՞ս կարող եմ այսօր կիրառել այս խոսքերն իմ կյանքում:

Հիտուան էլ ասաց. «Ինձ մո՛տ եկեք, բոլո՛ր հոգնածներ ու բեռնավորվածներ, և ես հանգիստ կտամ ձեզ: Իմ լուծը ձեզ վրա՛ վերցրեք ու Ինձանի՛ց սովորեք, որովհետև ես հեզ եմ ու սրտով խոնարհ, և ձեր հոգիներին հանգստություն կգտնեք»:

Մատթևոս 11.28

1. Ի՞նչ նշանակություն ունեն այս խոսքերն անձամբ ինձ համար:

2. Ինչպե՞ս կարող եմ այսօր կիրառել այս խոսքերն իմ կյանքում:

Ինչ եմ ես սիրում

Նպատակն է.

Տալ երիտասարդներին 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 երիտասարդները բացառություն չեն: Հարցրե՛ք երիտասարդներից, թե ով են իրենք՝ աղջիկ, տղա, եղբայր, ընկեր, մարդ ով սիրում է Հիսուսին և այլն:

Առաջադրանքներ երիտասարդների համար Էջ 7

Խնդրե՛ք երիտասարդներից լրացնել «Ինչ եմ ես սիրում» էջը:

Խնդրե՛ք, որ թվարկեն այն բաները, որոնք փոփոխության չեն ենթարկվել իրենց տխրություն պատճառած տրավմատիկ իրադարձությունից հետո:

Անունը

Ծննդյան օրը

Նախասիրությունները ու հակակրանքները

Շփում միմյանց հետ

Երիտասարդների 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 երիտասարդներին տվյալ օրվա սուրբգրային խոսքից մի երգ հորինել իրենց ծանոթ և պարզ մեղեդիով:

Հնարավոր է՝ երիտասարդներն իրենց համար անծանոթ հույզեր վերապրած լինեն, սակայն դա չի փոխում նրանց ինքնությունը:

Աղոթքի ժամ

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

Ինչ եմ ես սիրում



Հիշողություններ
ծննդյան օրվանից



Կենդանիներ



Գիրք կամ ֆիլմ



Երգ կամ
երաժշտության
ժանր



Գույն



Տարվա եղանակ



Մտերիմ
ընկերներ



Ուտեստ



Սպորտ կամ
բացօթյա
ժամանց

**«Մի՛ վախեցիր, որովհետև ես
քեզ փրկել եմ, կանչել եմ քեզ քո
անունով. դու իմն ես»:**

Եսայիա 43.1

- 7 -

Աստված կօզնի ինձ

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Առողջ մանկության ունենալու համար երիտասարդներն անվտանգ միջավայրի կարիք ունեն, որպեսզի կարողանան ուսումնասիրել իրենց աշխարհը:

Չնայած տրավմատիկ իրադարձության հետևանքով պատճառված ավերածությանն ու շփոթմունքին՝ երիտասարդները 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 երիտասարդներից պատմել այն մասին, թե ինչպես է Աստված օգնել իրենց հաղթահարել տեղի ունեցած տխուր իրադարձությունները:

Հարցրե՛ք երիտասարդներից՝ 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 երիտասարդների համար Էջ 8

Խնդրե՛ք երիտասարդներից 3-5 կետերով թվարկել, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում իրենց մասին:

Խնդրե՛ք մարդկանց կիսվել, հարցեր տվե՛ք նրանց հետ խոսակցության ընթացքում:

Կամ, եթե մասնակիցները կցանկանան, Աստծո հոգատարության և սիրո մասին բոլորի ներկայացրած պատկերացումներից ընդհանուր ցանկ կազմե՛ք:

Աղոթքի ժամ

Միասին աղոթե՛ք և շնորհակալությո՛ւն հայտնեք Աստծուն այն բանի համար, որ Նա կշարունակի օգնել նրանց այնպես, ինչպես օգնել է նախկինում:

Աստված այժմ էլ շարունակում է օգնել նրանց:

Աստված ինձ կօգնի

Աստված է քեզ ստեղծել, և Նա քեզ սիրում է: Նա հոգ է տանում քո ընտանիքի մասին և վերահսկում քո իրավիճակները:

Աստված ցանկանում է օգնել քեզ՝ հաղթահարելու քո խնդիրները:

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

Գրի՛ր 3-5 բան,
որոնք ցույց
են տալիս,
թե ինչպես է
Աստված հոգ
տանում քո
մասին:

1

2

3

4

5

ՄԻՆՉ դա պատահեց քեզ հետ և դրանից ՇԵՏՈ

Նպատակն է.

Սովորեցնել երիտասարդներին 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 երիտասարդները վերապրում տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ իրենց հետ կատարվածի վերաբերյալ: Երիտասարդները կարող են ունենալ հետևյալ հույզերը.

- Մեղքի կամ մեղավորության զգացում
- Վախ
- Չսիրված, անցանկալի կամ լքված լինելու զգացում
- Բարկություն
- Տխրություն, միայնություն

Շփում միմյանց հետ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից կիսվել կատարվածի վերաբերյալ իրենց մտքերով և հույզերով՝ ներկելով ձեռնարկի տվյալ էջում պատկերված դեմքերը:

Խնդրե՛ք երիտասարդներից մի քանիսին՝ ըստ ցանկության, ցույց տալ (\$իզիկապես), թե ինչպիսին էր իրենց դեմքի արտահայտությունը տխուր իրադարձության ընթացքում և ինչպիսի դեմքի արտահայտություն կցանկանային ունենալ հիմա:.

Խնդրե՛ք մյուս երիտասարդներից գուշակել, ինչ հույզ է արտահայտում դեմքի արտահայտություններից յուրաքանչյուրը:

Կարդացե՛ք այս խոսքը. Եբրայեցիս 13.6

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 9-րդ էջ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից X նշան դնել այն դեմքերի կողքին, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչ են իրենք զգացել նախքան տվյալ իրադարձությունը և դրանից հետո: Տողերի վրա նրանք կարող են գրել նաև այլ մտքերի կամ վերապրած հույզերի մասին:

Հավաստիացրե՛ք երիտասարդներին, որ վախենալու, զայրանալու կամ տխրելու մեջ արտառոց ոչինչ չկա, երբ սարսափելի բան է պատահում:

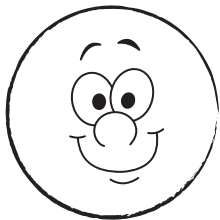
Շեշտե՛ք այն, որ Աստված միշտ նրանց հետ է, և որ Նա կարող է օգնել նրանց, երբ տխրում կամ վախենում են:

Աղոթքի ժամ

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

Պատահարից առաջ և հետո

✖ նշանը դի՛ր այն դեմքի կողքին, որն արտահայտում է, թե ինչ ես զգացել պատահարից առաջ: ✓ նշանը դի՛ր այն դեմքի կողքին, որն արտահայտում է, թե ինչ ես զգացել պատահարից հետո:



Ուրախություն



Տխրություն



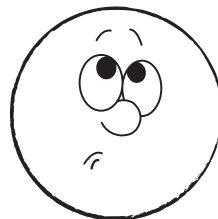
Վախ



Ձայրույթ



Հիասթափություն



Շփոթմունք

Նկարագրի՛ր, թե ինչ այլ մտքեր կամ հույզեր ես ունեցել պատահարից առաջ կամ հետո:

Աստված հասկանում է, թե ինչ եմ զգում

Նպատակն է.

Սովորեցնել երիտասարդներին, որ Աստված հասկանում է մեր հույզերը, կարող է օգնել մեզ ավելի լավ զգալ և փոխել մեր տեսանկյունը:

Ներածություն

Տրավմա վերապրած կամ կորուստներ կրած երիտասարդների հետ աշխատելիս հաշվի՛ առեք նրանց մշակութային տարբերությունները:

Որոշ երիտասարդների համար հույզեր արտահայտելը կարող է անընդունելի կամ անհարմար լինել:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 10-րդ էջ

Երիտասարդներին իրենց ձեռնարկներով զբաղվելու ժամանակ տրամադրեք:

Այնուհետև, ցանկացողները կարող են ցույց տալ իրենց նկարները կամ կարդալ իրենց գրած մտքերը:

Խնդրե՛ք երիտասարդներից խոսել տխրություն պատճառած իրադարձությունից առաջ և հետո իրենց վերապրումների մասին:

Լսե՛ք նրանց պատմությունները՝ առանց դատելու:

Թո՛ղ չլլ տվեք երիտասարդներին լաց լինել, տխրել կամ բարկանալ:

Մի՛ ստիպեք նրանց արտահայտել տրավմատիկ իրադարձության վերաբերյալ ապրումները. պարզապես այնպես արեք, որ երիտասարդներն 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:

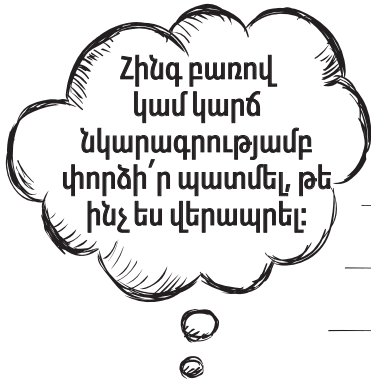
Տխուր իրադարձության ընթացքում ունեցած վերապրումները պետք է ընդունել, սակայն նաև չանտեսել այն, որ այժմ Աստված ցանկանում է օգնել տխրության կամ զայրույթի հույզերը վերափոխելով դրական հույզերի:

Աղոթքի ժամ

Միասին աղոթե՛ք և շնորհակալությո՛ւն հայտնեք Աստծուն այն բանի համար, որ Նա հասկանում է երիտասարդների հույզերը և կարող է օգնել նրանց կրկին դրական ապրումներ ունենալ:

Աստված հասկանում է, թե ինչ եմ զգում

Եղե՛լ է այնպես, որ զայրույթ կամ վախ զգաս քեզ հետ պատահածի արդյունքում:



Ստորև բերված ցանկից շրջանակի մեջ առ այն բառերը, որոնք լավագույնս նկարագրում են քո հույզերը:

Մոլեգնություն

Սարսափ

Ցասում

Ապշանք

Նյարդայնություն

Խուճապ

Լաց ճիչ

Բարկություն

Տաքարյունություն

Անհանգստություն

Հարվածելու ցանկություն

Վիրավորվածություն

Սուր անհանգստություն

Ուտքդ գետնին դռփել

Վատ բան չկա նրանում ինչ զգացել ես:

Ես կորցրել եմ

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Խոսե՛ք երիտասարդների հետ կորուստների մասին:

Բացատրե՛ք, որ տխուր կամ վատ իրադարձությունների հետևանքով մենք կորուստներ ենք կրում:

Իսկ կորուստները տխրության, վախի կամ զայրույթի պատճառ են դառնում:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 11-րդ էջ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից ձեռնարկի համապատասխան սյունակներում նկարել կամ գրի առնել իրենց կորուստներից որոշները:

Թո՛ղ այլ տվեք նրանց խոսել իրենց կորուստների մասին:

Հարցրե՛ք, թե ինչ են նրանք 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 երիտասարդներին 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:

Ես կորցրել եմ.

Կորուստը կարող է լինել շատ ավելին, քան պարզապես նյութականը:

Ընկերներ

Ընտանիք

Երազանքներ

Նյութական կորուստներ

Այլ

«Երանի՛ սգավորներին, որովհետև նրանք կմխիթարվեն»:
Մատթևոս 5.4

Հիշելով քո ընտանիքն ու ընկերներին

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Երիտասարդների հետ մահվան մասին խոսելիս պետք է հաշվի առնել նրանց հասունության աստիճանը, հարգանքով մոտենալ նրանց մշակութային նորմերին և փորձել հասկանալ՝ որքանով է երիտասարդն ունակ ընկալելու իրավիճակը:

Երիտասարդների արձագանքը և ընկալումը մահվան մասին կախված է իրենց կյանքում կարևոր դերակատարում ունեցող մեծահասակների արձագանքից:

Մեծահասակների արձագանքը հատկապես կարևոր դեր է խաղում դեռահասաների մոտ իրավիճակի ընկալման ձևավորման հարցում:

Թեպետև առաջնորդը Դուք եք, թո՛ւյլ տվեք երիտասարդներին ուղղորդել Ձեզ այն հարցում, թե ինչ տեղեկատվության և պարզաբանումների կարիք ունեն իրենք:

Մահը և կորուստը կյանքի շրջափուլի մաս են կազմում, և երիտասարդները պետք է հասկանան դա:

Շփում միմյանց հետ

Խրախուսե՛ք երիտասարդներին 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 մարդուն գտնել հարցի պատասխանը:

Հիշե՛ք, որ հասակակից երիտասարդների մոտ մահվան գաղափարը կարող է առաջ բերել բոլորովին տարբեր վերապրումներ:.

Երիտասարդները տարբեր են և նրանցից յուրաքանչյուրն ունի իր ուրույն աշխարհայացքը՝ ձևավորված տարբեր փորձառությունների հիման վրա:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 12-րդ էջ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից ծաղկեպսակի ներսում գրել իրենց ընկերների կամ ընտանիքի անդամների անունները, որոնց ցանկանում են ինչ-որ կերպ հիշել:

Թո՛ւյլ տվեք երիտասարդներին պատմեն, թե ինչու էին այդ մարդիկ այդքան առանձնահատուկ իրենց համար:

Ի՞նչ ուրախ պահեր են ունեցել այդ ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ:

Խնդրե՛ք նրանց գրի առնել նշված մարդկանցից որևէ մեկին առնչվող լավ հիշողություն:

Աղոթքի ժամ

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

Հիշելով քո ընտանիքն ու ընկերներին՝

Գրի՛ր ընտանիքի անդամների և ընկերների անունները, ում
ցանկանում ես պահել հուշերումդ:



Գրի՛ առ որևէ ջերմ հիշողություն վերևում նշված անձնանց որևէ մեկի
մասին:

Աստված հոգ է տանում ինձ համար

Նպատակն է.

Երիտասարդներին 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 երիտասարդներից 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:

Խնդրե՛ք նրանց պատմել 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, գիրք կարդացել կամ զբոսնել նրանց հետ:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 13-րդ էջ

Հիշեցրե՛ք երիտասարդներին, որ Աստված իրենց համար հոգ տանելու բազում ճանապարհներ ունի:

Թո՛ղ ձեռնարկի համապատասխան էջում նկարեն կամ 3-5 կետերով գրեն, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում իրենց մասին:

Խնդրե՛ք նրանց հերթով միմյանց ցույց տալ իրենց նկարած նկարները և պատմել այդ նկարի նախապատմությունը:

Օգնե՛ք երիտասարդներին սովորել Ա Պետրոս 5.7 Աստվածաշնչան համարը:

«Ձեր ամբողջ հոգսը նրա վրա՛ գցեք, որովհետև Նա ձեզ հոգ է տանում»: Ա Պետրոս 5.7

Նրանք կարող են մի պարզ երգ հորինել այն մասին, թե ինչպես է Աստված սիրում և հոգ տանում իրենց մասին:

Աղոթքի ժամ

Շնորհակալությո՛ւն հայտնեք Աստծուն յուրաքանչյուրի հանդեպ իր հոգատարության համար:

Աստված հոգ է տանում իմ մասին

Չնայած, որ կորուստներն իմ ներսում տխրության, վախի, գայրույթի կամ այլ բացասական հույզեր են առաջացնում՝ այն փաստը, որ Աստված հոգ է տանում իմ մասին, կարող է օգնել ինձ այլ կերպ ընկալել այս կյանքը:

Գրի՛ր 3-5 նախադասություն այն մասին, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում քո մասին: Կարող ես նաև նկարել դա:

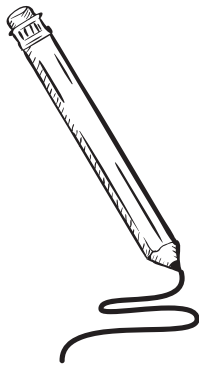
1

2

3

4

5



Շնորհակալություն, Աստված

Նպատակն է.

Շնորհակալություն հայտնել Աստծուն իր հոգատարության համար, ինչպես նաև երիտասարդներին հիշեցնել այն մասին, որ Աստված բազում եղանակներով հոգում է իրենց կարիքները:

Ներածություն

Աստված երիտասարդների խնամքը վստահել է ընտանիքներին: Երբ նորածին էին, ամբողջովին կախված էին իրենց ընտանիքի հոգածությունից: Տրավմատիկ իրադարձությունների հետևանքով ընտանիքները հաճախ մասնատվում են, ինչի հետևանքով երիտասարդները մնում են առանց խնամքի: Այնուամենայնիվ, տրավմա վերապրած երիտասարդները բացի խնամքից նաև անվտանգության, ապահովության և սնուցման կարիք ունեն: Երիտասարդները 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 երիտասարդներից, 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 խնդիրներ դպրոցում, առողջական խնդիրներ, կամ հուզական աջակցության կարիք:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 14-րդ էջ

Օգնե՛ք երիտասարդներին շնորհակալության աղոթք գրել Աստծուն Նրա հոգատարության համար:

Աղոթքները գրելուց հետո խնդրե՛ք, որպեսզի, ցանկության դեպքում, բարձրաձայն կարդան իրենց աղոթքները խմբի համար:

Կարող են նույնիսկ փոխանակվել գրված աղոթքներով և կարդալ միմյանց աղոթքները:

Աղոթքներից յուրաքանչյուրը լսելուց հետո այս հարցն ուղղե՛ք. «Ձեզանից ուրիշ ո՞ւմ է Աստված հենց այս կերպ օգնել»:

Միասին ընտրե՛ք Աստծուն գրհաբանություն բարձրացնող մի երգ ու դրանով գովերգե՛ք Նրան իր հրաշալի օգնության և հոգատարության համար:

Հիշեցրե՛ք երիտասարդներին, որ տխրության պահերին նրանք կարող են մտաբերել, թե ինչպես է Աստված հոգ տանում իրենց մասին:

Աղոթքի ժամ

Առաջնորդե՛ք երիտասարդներին շնորհակալություն հայտնելու Աստծուն իր խնամքի համար:

Շնորհակալություն, Աստված

Գրի՛ առ քո շնորհակալության աղոթքն Աստծուն Իր հոգատարության համար:

Սիրելի Աստված,

Շնորհակալություն

- 14 -

Օգտակար խորհուրդներ

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Տրավմատիկ իրավիճակներում երիտասարդները հաճախ իրենց անօգնական են զգում:

Հաջորդ երկու առաջադրանքները կօգնեն երիտասարդներին հասկանալ, որ իրենք սեփական տխուր հույզերը դրականի վերափոխելու կարողություն ունեն՝ որոշակի գործողությունների օգնությամբ:

Շփում միմյանց հետ

Օգտվելով տվյալ էջում նշված գաղափարներից՝ առաջարկե՛ք երիտասարդներին խոսել այն դրական զբաղմունքների մասին, որոնք կարող են օգնել իրենց, երբ տխուր են զգում:

Բացատրե՛ք երիտասարդներին, որ լաց լինելը երբեմն օգնում է ավելի լավ զգալ, քանի որ դրա միջոցով արտահայտում ենք մեր տխրությունը, թեթևանում և՝ կարողանում այլ բաներով զբաղվել: Պատահական չէ, որ Աստված մեզ հույզեր է տվել:

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 երիտասարդներին հասկանալ, որ իրենք անօգնական չեն. կան շատ այլընտրանքային զբաղմունքներ, որոնք կարող են նրանց օգնել:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 15-րդ էջ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից 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:

Նշե՛ք Հռովմեացիս 15.13 խոսքը:

Աղոթքի ժամ

Խնդրե՛ք երիտասարդներից շնորհակալություն հայտնել Աստծուն այն բանի համար, որ տխրության պահերին կարող են գտնել այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք կօգնեն ավելի լավ զգալ: Ֆասիլիտատորը պետք է աղոթի՝ խնդրելով Աստծուց, որ Նա հիշեցնի երիտասարդներին այն օգտակար զբաղմունքների մասին, որոնք կարող են նրանց օգնել տխրության, վախի կամ միայնության պահերին:

Օգտակար խորհուրդներ.

Երբ տխրում եմ, կարող եմ գտնել այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք կօգնեն ինձ ավելի լավ զգալ և փոխել մտքերիս ընթացքը:

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

Նկարել
Չբոսնել

Ժամանակ
անցկացնել
մտերիմ ընկերոջ
հետ

Գիրք կարդալ

Հուշատետր վարել

Երգեր լսել

Աղոթել

Օգնություն խնդրել
վստահելի մարդուց

Գրի՛ առ քո մտքերը և գաղափարներն այն մասին, թե ինչը կարող է քեզ օգնել փոխելու քո մտածելակերպը:

«Եվ հույսի Աստվածը թող ձեզ ամեն ուրախությամբ և խաղաղությամբ լցնի հավատի մեջ, որպեսզի Սուրբ Հոգու զորության հույսով առատանաք»:
Հռովմեացիս 15.13

Օգտակար խորհուրդներ Քննարկում

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Որպես կանոն՝ տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ երիտասարդներն իրենց անօգնական են զգում: Իրավիճակով պայմանավորված ապրումներն ու հույզերը ստիպում են կարծել, թե իրենք չեն կարող վերահսկել կամ հասկանալ այն իրավիճակը, որում հայտվել են: Երիտասարդները 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: Երիտասարդները վախենում են նաև, երբ հասկանում են, որ իրավիճակը դուրս է եկել նաև ծնողների վերահսկողությունից: Այս դասը կօգնի երիտասարդներին 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:

Շփում միմյանց հետ

Խմբում քննարկե՛ք, թե ինչը կարող է օգնել երիտասարդներին բարելավվել ինքնագզացողությունը կամ որոնք են այն ռազմավարությունները, որոնք նրանք կիրառել կամ կիրառում են՝ իրենց վերաբերմունքն ու զգացմունքները վերափոխելու համար:

Ընթերցե՛ք Առակաց 12.25-ը. «Մարդու սրտի տազնապը ճնշում է նրան, իսկ բարի խոսքն ուրախացնում է նրան»: Խոսե՛ք այն մասին, թե որքան կարևոր է միմյանց խրախուսելը, որպեսզի մարդն իրեն միայնակ չզգա և չկարծի, թե ինքը միակն, է ում հետ տրավմատիկ իրադարձություն է պատահել:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 16-րդ էջ

Երիտասարդները կարող են նաև գրի առնել քննարկման ընթացքում արտահայտված մտքերը՝ հետագայում դրանք կիրառելու համար,

կամ նկարել մի քանի նկար՝ որոնք կհիշեցնեն իրենց այդ գաղափարների մասին:

Ուշադիր լսե՛ք նրանց պատմությունները, որպեսզի կարողանաք ճիշտ մեկնաբանել դրանք:

Աղոթքի ժամ

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

Քննարկում

«Մարդու սրտի տագնապը ճնշում է նրան,
իսկ բարի խոսքն ուրախացնում է նրան»:

Առակած 12.25

Լսելով նաև այլ մարդկանց՝ գրի՛ առ, թվարկի՛ր կամ պատկերի՛ր այն
նոր գաղափարները, որոնք ապագայում կարող են օգնել քեզ՝ փոխելու
մտքերիդ ընթացքը և բարելավվելու ինքնազգացողությունդ:

Իմ պատմությունը

Նպատակն է.

Մտերմանալ երիտասարդների հետ՝ լսելով նրանց պատմությունը:

Ներածություն

Երիտասարդները կարիք ունեն մեկի, ով ուշադրությամբ կլսի իրենց, երբ կիսվում են իրենց պատմություններով:

Երբ ժամանակ ենք տրամադրում երիտասարդներին, լսում նրանց պատմություններն ու քաջալերում նրանց կիսվել տրավմային առնչվող իրենց տպավորություններով ու հույզերով, այդպիսով օգնում ենք նրանց վերականգնվել:

Երբ երիտասարդները գիտեն, որ ինչ-որ մեկն ուշադրությամբ լսում է իրենց, նրանք սկսում են վստահել և ընդունել իրենք իրենց:

Իրենց պատմություններով կիսվելու արդյունքում երիտասարդները կարողանում են ճանաչել իրենք իրենց ու բացահայտել սեփական ներուժը:

Շփում միմյանց հետ

Հարցրե՛ք երիտասարդներից, թե ում կցանկանային պատմել իրենց հետ պատասխած տխրալի դեպքերի մասին:

Ինչո՞ւ են ընտրել հենց այդ մարդուն:

Եթե չեն ցանկանում, կարող են այդ հարցին չպատասխանել:

Կարող եք նաև հարցնել, թե որտեղ նրանք կցանկանային զրուցել այդ մարդու հետ.

Գետի ափին, իրենց սենյակում, զբոսնելիս:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 17-րդ էջ

Առաջարկե՛ք ընտրել իրենց սիրելի վայրը:

Խնդրե՛ք երիտասարդներից նկարել այդ վայրը և այն, թե ինչպես են այդտեղ իրենց պատմությունը պատմում տվյալ անձնավորությանը:

Աղոթքի ժամ

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

Իմ պատմությունը

Ո՞ւմ հետ ամենաշատը կցանկանայիր կիսվել քո պատմությամբ:
Նկարագրի՛ր քեզ լսող անձնավորությանը, և այն վայրը, որտեղ
կցանկանայիր պատմել նրան քո պատմությունը: Այս տեսարանը կարող
ես պատկերել նաև նկարով:



Հիսուսը օգնում է ինձ

Նպատակն է.

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

Ներածություն

Երիտասարդների 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 երիտասարդներից 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:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 18-րդ էջ

Օգնե՛ք երիտասարդներին գրել երգեր կամ բանաստեղծություններ՝ ըստ առաջադրանքի:

Այնուհետև խնդրե՛ք, որ կարդան կամ երգեն իրենց ստեղծագործությունը խմբի մյուս անդամների համար:

Ընտրե՛ք երիտասարդների ստեղծագործություններից մեկը կամ երկուսը և դրանց պարզ մեղեդի ավելացրե՛ք, որպեսզի նրանք կարողանան հիշել և երգել այդ երգերը, երբ միայնակ կամ վախեցած զգան:

Որպես այլընտրանք՝ նրանք կարող են կարճ ներկայացում բեմադրել:

Աղոթքի ժամ

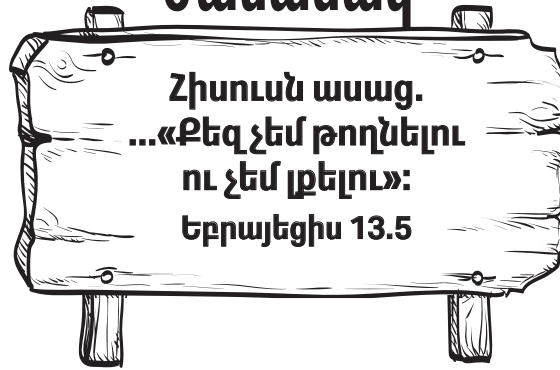
Առաջնորդե՛ք երիտասարդներից շնորհակալություն հայտնել Հիսուսին այն բանի համար, որ Նա միշտ մոտ է և պատրաստ է օգնել:

Խնդրե՛ք երիտասարդներից աղոթքի մեջ առանձնացնել այն ամենը, ինչի համար շնորհակալ են. «Շնորհակալությո՛ւն, Հիսո՛ւս, որ օգնում ես ինձ կատարել իմ տնային աշխատանքները» կամ «Շնորհակալ եմ, Հիսո՛ւս, որ օգնում ես ինձ չվախենալ»:

Հանձնարարություն

Հանդիպման ավարտից հետո, հնարավորության դեպքում, երիտասարդների բոլոր գրվածքներից գրքույկ կազմեք: Կրկնօրինակե՛ք այն և մեկական օրինակով տվե՛ք բոլոր երիտասարդներին:

Հիսուսն է մեր օգնությունը ամեն ժամանակ



Գրի՛ր մի երգ, բանաստեղծություն կամ աղոթք, որը կպատմի, թե ինչպես կարող է Հիսուսն օգնել քեզ՝ հաղթահարելու ապրումներդ:

**«Աստված ապավեն և զորություն է մեզ համար. Նա արագահաս օգնական է եղել նեղությունների մեջ»:
Սաղմոս 46.1**

Ապագայի իմ ծրագրերը

Նպատակն է.

Հույսով և ցնցել երիտասարդներին՝ փոխանցելով նրանց այն համոզմունքը, որ Հիսուսը սիրում է իրենց և բարի ծրագրեր ունի իրենց կյանքերի համար:

Ներածություն

Սկսե՛ք խաղով, թո՛ղ երիտասարդները հերթով ցույց տան, թե ինչ մասնագետ են դառնալու, երբ մեծանան:

Հրշեջը կարող է ցույց տալ իբրև խողովակով կրակ է հանգցնում:

Բուժքույրը կարող է ցույց տալ իբրև խնամում է հիվանդներին:

Օդաչուն՝ երևակայելի ինքնաթիռով պտտվի սենյակում:

Մյուս երիտասարդներն էլ պետք է փորձեն կռահել իրենց ընկերներների ցույց տված ապագա մասնագիտությունները:

Շփում միմյանց հետ

Քննարկե՛ք երիտասարդների 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 երիտասարդների նկատմամբ: Նա լավ ու բարի ծրագրեր ունի յուրաքանչյուրի համար՝ ծրագրեր, որոնք կլցնեն նրանց հույսով և ուրախությամբ:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 19-րդ էջ

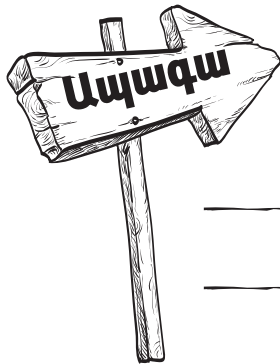
Խնդրե՛ք երիտասարդներից նկարել կամ գրել այն մասին, ինչով կցանկանային զբաղվել հիմա և ինչ կցանկանան անել ապագայում:

Աղոթքի ժամ

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

Ապագայի իմ ծրագրերը

Ի՞նչ կցանկանայիր անել ապագայում:
Ինչո՞վ պետք է ապագադ տարբերվի քո ներկայիս կյանքից:



**«Քա՛ջ եղեք, և թող զորանան ձեր սրտերը, դուք
բուլորդ, որ հույս եք դրել Տիրոջ վրա»:
Սաղմոս 31.24**

Աստծո հրաշալի խոստմունքներն ի՛նձ համար

Նպատակն է.

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

Առաջադրանքներ.

Հատուկ տոնակատարությամբ նշե՛ք երիտասարդների հետ Ձեր վերջին հանդիպումը:

Կարող եք միասին ուրախանալ, երգեր երգել:

Երիտասարդները կարող են զվարճալի խաղեր խաղալ:

Կարող եք հյուրասիրություն կազմակերպել:

Ձեռնարկի առաջադրանք՝ 20-րդ էջ

Միասին ընթերցե՛ք և անգի՛ր սովորեք Երեմիա 29.11 խոսքը:

Քաջալերե՛ք երիտասարդներին իրենց աշխատանքային ձեռնարկները պահել այնպիսի տեղում, որ կարողանան ցանկացած պահի կարգալ և վերհիշել իրենց կյանքի համար Աստծո հատուկ ծրագրերի մասին:

Հանդիպումների ավարտը

Լրացրե՛ք աշխատանքային ձեռնարկի վերջին էջը՝ խոսելով Երիտասարդների 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:

Հիշեցրե՛ք նրանց իրենց ձեռնարկում տեղ գտած սուրբգրային խոսքերի և խոստումների վերջին էջի մասին:

Աղոթքի ժամ

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

Աստծո հրաշալի խոստումն՝ ուղղված ինձ

Անգի՛ր սովորիր ստորև բերված աստվածաշնչյան խոսքը:
Կարող ես այն շրջանակի մեջ առնել:

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

