



ԻՆՁ ՀԱՄԱՐ ՀՈՒՅՍ ԿԱ

Հոգեբանական տրավմա վերապրած
երիտասարդների վերականգնման համար
նախատեսված հնտերակտիվ ձեռնարկ

Ֆիլիս Քիլբորն

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

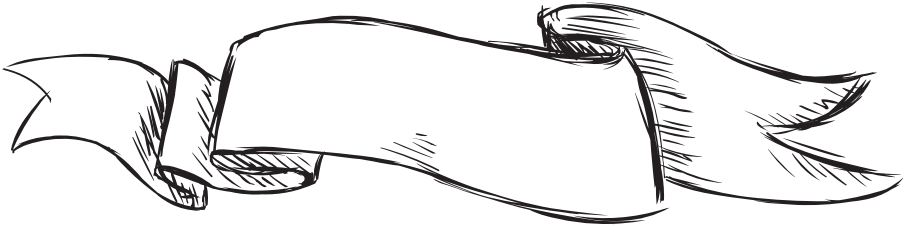
All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are
taken from the Holy Bible; New Revised Ararat Version,
© Copyright The Bible Society in Armenia, 2018.
Used by permission.



Crisis Care Training International
PO Box 517
Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811
E-mail: info@crisiscaretraining.org
Website: www.crisiscaretraining.org

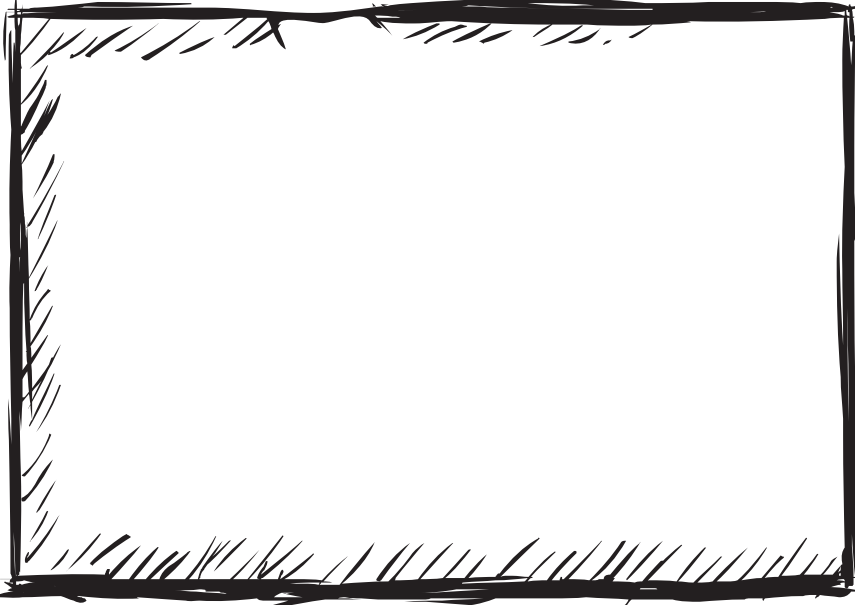
Այս ձեռնարկը պատկանում է՝



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



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



Հիտուսն 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:

Սա ես եմ



Ես նման եմ...

Օրինակ՝ Ես նման եմ վագրի, քանի որ ներքուստ զայրույթից մոլեգնում եմ:

Ես նման եմ...

Ինձ նկարագրող
ցուցակը

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

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

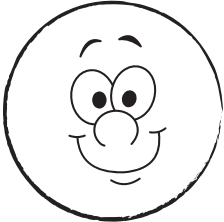
3

4

5

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



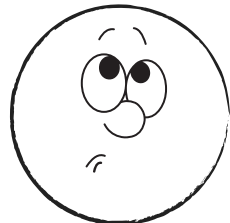
Վախ



Չայրույթ



Հիասթափություն

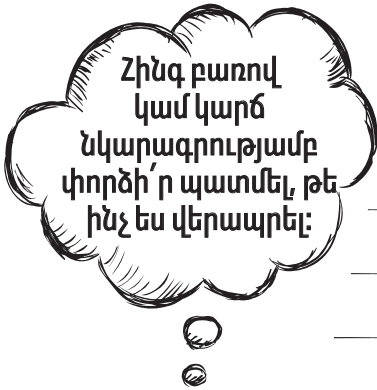


Շփոթմունք

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

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

Ոտքդ գետնին դոփել

Վատ բան չկա նրանում ինչ զգացել ես:

Ես կորցրել եմ.

Կորուստը կարող է լինել շատ ավելին, քան պարզապես նյութականը:

Ընկերներ

Ընտանիք

Երագանքներ

Նյութական կորուստներ

Այլ

«Երանի՛ սգավորներին, որովհետև նրանք կմխիթարվեն»:

Մատթևոս 5.4

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 իմ մասին

Չնայած, որ կորուստներն իմ ներսում տխրության, վախի, զայրույթի 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:

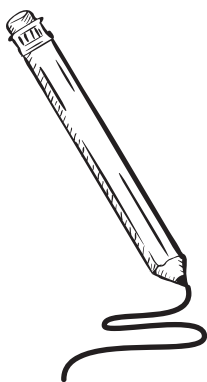
1

2

3

4

5



Շնորհակալություն, Աստվա՛ծ

Գրի՛ առ քո շնորհակալության աղոթքն Աստծուն իր հոգատարության համար:

Սիրելի Աստված,

Շնորհակալություն

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
վատահեղի 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

Քննարկում

«Մարդու սրտի տագնապը ճնշում է նրան,
իսկ բարի խոսքն ուրախացնում է նրան»:
Առակած 12.25

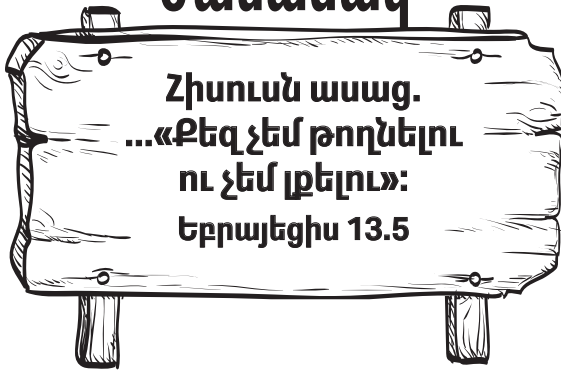
Լսելով նաև այլ մարդկանց՝ գրի՛ առ, թվարկի՛ր կամ պատկերի՛ր այն
նոր գաղափարները, որոնք ապագայում կարող են օգնել քեզ՝ փոխելու
մտքերիդ ընթացքը և բարելավվելու ինքնազգացողությունդ:

Իմ պատմությունը

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



Հիսուսն է մեր օգնությունը ամեն ժամանակ



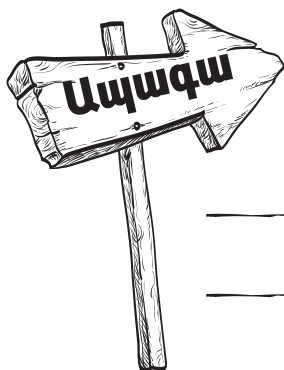
Գրի՛ր մի երգ, բանաստեղծություն կամ աղոթք, որը կպատմի, թե ինչպես կարող է Հիսուսն օգնել քեզ՝ հաղթահարելու ապրումներդ:

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

Ապագայի իմ ծրագրերը

Ի՞նչ կցանկանայիր անել ապագայում:

Ինչո՞վ պետք է ապագադ տարբերվի քո ներկայիս կյանքից:



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

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:

