



יש לי תקווה

יומן אינטראקטיבי לשיקום נוער מטראומה
פיליס קילבורן

יש לי תקווה

יומן אינטראקטיבי לשיקום נוער מטראומה

קובץ הנחיות למדריך

Crisis Care Training International

פיליס קילבורן

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; Modern Hebrew Version, © Copyright The International Bible Society. 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

היומן הזה שייך ל:

יומן אינטראקטיבי לשיקום מטראומה

קובץ הנחיות למדריך

לסיוע מעמיק נוסף, ראה **Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Young People and Youth in Crisis**

הכלים האלה נועדו לעזור להורים, למורים לילדים בקהילה ולמטפלים אחרים לתמוך בבני נוער שעוברים חוויות טראומטיות וחווים אובדנים המעוררים אצלם רגשות עצב.

הקדמה:

היומן הזה מספק לבני נוער הזדמנויות לדבר על הרגשות הטראומטיים שלהם תוך כדי ביצוע הפעילויות. לרגשותיהם של בני נוער לגבי אירוע טראומטי יש חשיבות רבה. רבים מהם חווים רגשות מטרידים שחדשים להם.

מאפיין אחר של טראומה בקרב בני הנוער הוא האובדנים שהם חוו בעקבות האירוע הטראומטי. בני נוער זקוקים לעזרה כדי לזהות את האובדנים האלה ואת משמעותם בחייהם, גם עכשיו וגם בהמשך. כדי לסגור מעגל עם הטראומה, בני נוער צריכים להתאבל על האובדנים שלהם באופן המשמעותי להם.

חשוב שבני הנוער ידעו שאתה באמת רוצה להבין מה הם מרגישים ולמה הם זקוקים. לפעמים הם נסערים ואינם מסוגלים להסביר מה יכול לעזור להם. הקדש להם זמן ועודד אותם לספר על הרגשות שלהם. כך תוכל לעזור להם לעבד אותם. בני נוער זקוקים לתמיכה ארוכת טווח. ככל שילדים או נערים מתבגרים מתמודדים עם אובדנים רבים יותר, כך קשה להם יותר להשתקם מהם. זה נכון במיוחד כשהם מאבדים הורה או את מקור התמיכה העיקרי שלהם. נסה לפתח מקורות תמיכה רבים לבני נוער שחוו אובדנים משמעותיים.

משימה

תפקיד המדריך הוא להדריך את בני הנוער בפעילויות ביומן. בני נוער זקוקים לעזרה בזהויה האובדנים שלהם ובאבלם עליהם. הם גם זקוקים לעזרה כדי להבין את משמעות האובדנים שלהם בחייהם, עכשיו ולטווח הארוך. ההנחיות בחוברת יעזרו לך להשיג את המטרה הזאת.

קובץ ההנחיות למדריך גם מרחיב את הדיבור על התפיסה של בני נוער לגבי טראומה, פחד, עצב וכן הלאה. טראומה גורמת לשינויים בהתנהגות בני הנוער. התגובות האלה בדרך כלל מתרחשות מייד לאחר הטראומה. לפעמים התגובה של בני הנוער לטראומה מושהית. הם נראים בסדר במהלך האירוע, והתגובה שלהם מתפרצת כעבור כמה שבועות או חודשים.

כשאתה משוחח עם בני הנוער, ספק להם תמיכה וגלה חמלה. כך תעזור להם להרגיש מוגנים ובטוחים. שאל את בני הנוער מה הם צריכים כדי להרגיש נחמה ואכפתיות. כך תעזור להם לספר כיצד הם מרגישים מוגנים.

הסעיפים הבאים יספקו לך הנחיות חשובות שכדאי לזכור לפני השימוש ביומן לבני נוער. עבודה בהתאם להנחיות תבטיח לך הצלחה במאמצים לעזור לבני הנוער.

השימוש בקובץ ההנחיות למדריך

1. דבר על האירוע בהתאם לחוויות הטראומטיות של בני הנוער.

בני נוער בכל רחבי העולם סובלים ממגוון רחב של אירועים טראומטיים, ביניהם אסונות טבע, מלחמות, תאונות, התייתמות וסחר למטרות ניצול מיני. בני נוער שחווים אירוע כלשהו מהאירועים הטראומטיים האלה, גם חווים אובדנים גדולים. עם האובדנים האלה נמנים בין היתר ובהתאם לטראומה, אובדן של בית ומשפחה, חברים, ביטחון ומוגנות, אמון, אובדן התחושה שהם אהובים, תחושת שייכות ולבסוף, תקווה.

האובדנים האלה מעוררים באדם רגשות עמוקים של עצב. חשוב שבני נוער יקבלו הזדמנויות רבות לזהות ולהביע את הרגשות שלהם כדי לאפשר ריפוי רגשי ורוחני. בני נוער גם זקוקים לזמן כדי לעבד את האובדנים שלהם ובמידת האפשר, להשיב אותם. אי אפשר להשיב לחיים אימא שמתה, אבל אפשר למצוא דמות אוהבת ודואגת או חבר שיקנו תחושה של ביטחון ואהבה.

בני נוער חווים מחשבות ורגשות דומים בכל חוויה טראומטית ולכן אפשר להשתמש בחוברת השיקום הזאת עם בני נוער שעוברים טראומה מכל סוג שהוא.

אתה, המדריך, צריך לזהות תוך כדי עבודה עם בני הנוער את סוג הטראומה שהם עברו ולהתייחס אליה ואל הרגשות הנובעים ממנה. כשהטקסט מתייחס לאירוע טראומטי שעורר בבני הנוער עצב, הקפד לציין מה היה אותו אירוע - שיטפון, שרפה, מלחמה וכן הלאה. שנה את ניסוח השאלות כדי להתאים אותן לחוויה. שאל אותם אם הם פחדו

בזמן רעידת האדמה (או הטורנדו או הצונאמי). מה היה הדבר המפחיד ביותר במלחמה (או בחיים ברחוב או בהתיימות)?

יחד עם זאת, גלה רגישות רבה כשאתה מעלה סוגיות הקשורות להתעללות מינית. במצבים כאלה, אפשר לכל משתתף לקבוע כמה הוא יספר ומתי.

2. לפני התחלת המפגשים, בחר אם הם יהיו פרטניים או קבוצתיים.

יש מדריכים שמעדיפים לבצע את המשימות בקבוצה, ואחרים מעדיפים לעבוד עם בני הנוער באופן פרטני, במפגש של אחד-על-אחד. באסון טבע כגון רעידת אדמה, לרוב האנשים יש חוויות ורגשות דומים אם כי בדרגות שונות של טראומה. לכן, בדרך כלל עדיף לבני נוער לעבד את האירוע עם קבוצה תומכת של ילדים בני גילם.

אם הטראומה גרמה לבני נוער רגשות בושה, כגון אירוע של אלימות במשפחה או התעללות מינית, עדיף לעבוד איתם במפגשים של אחד-על-אחד, לפחות עד שהם ירגישו בנוח עם קבוצת בני גילם.

צריך גם לשקול אם לגבש קבוצה של בנים בלבד, בנות בלבד או של שני המינים יחד. הרכב הקבוצה יהיה תלוי בתרבות ובסוגיות שהטראומה מעוררת.

מסגרת זמן

כל מפגש אורך כשעה. כך יישאר שפע של זמן לשוחח לפני ואחרי הפעילויות. בתחילת כל מפגש אפשר לבני הנוער זמן לספר על מחשבות חדשות שיש להם אחרי המפגש של אתמול. חזור ושאל אותם אם יש דברים שהם רוצים לספר עליהם. יחד עם זאת, אל תגרום להם להרגיש שהם חייבים לשתף.

בני נוער בדרך כלל זקוקים לזמן לקלוט מושגים ורעיונות ולעבד אותם. מפגש אחד ביום בדרך כלל מועיל מאוד. אם יש לך זמן פנוי זמן פנוי להקדיש לבני הנוער, תכנן חוויות מרגיעות ומשמחות (שירים, ריקודים, משחקים, סיפור סיפורים, סרט וכן הלאה). חזרה לפעילויות ולשגרה מוכרות עוזרת לבני נוער להגיע ליציבות רגשית.

פסוקים מהכתובים

דפי הפעילות ביומן או בקובץ ההנחיות למדריך בדרך כלל כוללים פסוקים מהכתובים. בקש מבני הנוער לשנן את הפסוקים האלה ולחזור עליהם לעיתים קרובות. חבר לחן פשוט לפסוקים כדי שיהיה אפשר ללמוד אותם בקלות ובהנאה. אפשר גם לערוך חידונים ותחרויות.

יומן לנוער

עודד את בני הנוער לספר להוריהם או למי שמטפל בהם על הפעילויות שהשלימו בכל יום. בקר את ההורים או המטפלים בביתם או הזמן אותם לבקר באחד המפגשים עם בני הנוער. ייתכן שגם הם זקוקים למפגשי ייעוץ. החלט אם עדיף לבני הנוער לקחת את היומנים הביתה בערב או להשאיר אותם בחדר המפגשים. ודא שכל משתתף רושם את שמו על היומן.

הקדמה לפעילויות של היומן לנוער

הפעילויות ביומן לנוער נועדו להעניק לבני הנוער הזדמנויות להכיר ולהביע את הרגשות שלהם לגבי האירועים שהם חוו במהלך האירוע הטראומטי ואחריו. הם יעשו זאת באמצעות שיחות תמיכה, מלאכת יד ופעילויות כתיבה ומשחק. אחרי שבני הנוער מזהים את האובדנים שלהם ומביעים את רגשותיהם לגביהם, המדריך יכול לעזור להם לסגור מעגל בסוגיות שהם מתאבלים עליהן.

העמודים עם המסגרות בצד השמאלי בקובץ ההנחיות למדריך, הם העמודים המופיעים ביומן לנוער. ההנחיות בקובץ ההנחיות למדריך יעזרו לך להבין את מושגי המפתח שצריך לדבר עליהם בכל עמוד ביומן. עיין בעמודים אלה ולמד אותם לפני שתפגוש את בני הנוער. אולי יתעוררו בך עוד רעיונות לשיחה.

עזור לבני הנוער ולמשפחות להרגיש מחוברים לקבוצת בני הגיל ולמבוגרים שיכולים לספק תמיכה ולהפיג את תחושת הבדידות. למד על מקורות סיוע נוספים באזור המספקים תמיכה ועזרה נוספת לבני הנוער ולמשפחות.

מפגש קבוצתי ראשון:

מטרה

לעזור לבני נוער להתנחם בידיעה שישוע הוא חבר שאוהב אותם בכל עת. היכרות עם שאר המשתתפים בקבוצה.

הקדמה

בני נוער מתחילים לנהל קשר עם אנשים מחוץ למשפחה כבר מראשית חייהם. קשרי הידידות של בני הנוער זה עם זה שונים מאלה שיש להם עם הוריהם וקרוביהם. קשרים משפחתיים מספקים תחושה של קרבה עמוקה אבל הם אינם תחליף לקשרים אחרים. קשרי חברות מתחילים בגיל צעיר ונמשכים לאורך החיים. הקשרים האלה הם חלק מהפעילויות החשובות ביותר בחיים, וחשובים להתפתחות פסיכולוגית בריאה.

לכן חשוב שבני נוער שאיבדו חברים דרך אירוע טראומטי, ידברו קודם כול על הנחמה והתמיכה שקיבלו מחבריהם. זיכרון החוויות האלה עוזר לילדים ולבני נוער לשמוח כשהם שומעים שישוע רוצה להיות החבר שלהם, לנחם אותם ולתמוך בהם. המפגש הזה גם מאפשר לילדים ונוער להכיר זה את זה ברמה אישית יותר ועשוי לעזור להם לספר על עצמם יותר לעומק במפגשים הבאים.

שיחה

בקש מבני הנוער לספר על חבריהם. מה הם עשו יחד? האם הם למדו באותו בית ספר? האם הם היו באותה קהילה? אילו משחקים הם אהבו לשחק? אילו סרטים הם אהבו? איזו מוזיקה הם אהבו?

איך חברים גורמים לך להרגיש?

כולנו זקוקים לחברים!

אבל קודם כול נכיר את החברים שיושבים סביבנו.

בקש מבני הנוער לומר את שמם ולספר משהו על עצמם. למשל מאיפה הם, בית הספר שהם לומדים בו או העיסוק החביב עליהם עם חבריהם.

בקש מבני הנוער ללמוד את הפסוק ממשלי יז 17 כדי להזכיר להם שישוע רוצה להיות החבר שלהם בכל עת, גם כשקורים דברים רעים.

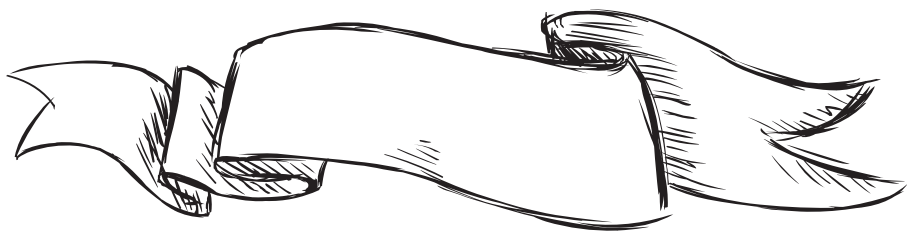
פעילות ביומן - עמוד 3

חלק את היומנים ובקש מהמשתתפים לרשום עליהם את שמם.

הקדש רגע לתפילה

בקש מבני הנוער להודות לישוע על כך שהוא החבר שלהם.

היומן הזה שייך ל:



תאריך: _____

את היומן הזה קיבלתי ממישהו שרוצה שאדע
שאני יקר ושאלוהים אוהב אותי והכין תוכנית
מופלאה לחיי.

”כי אנוכי ידעתי את המחשבות אשר אנוכי
חושב עליכם, נאום ה', מחשבות שלום ולא
לרעה, לתת לכם אחרית ותקווה.”

ירמיה כט 11

זה אני!

מטרה

לעזור לבני נוער להבין שהם עדיין יקרים לאלוהים, אביהם שבשמיים, למרות מה שקרה למשפחה או לחברים שלהם בעקבות האירוע הטראומטי שהם חוו.

הכנות

הכן מראש שלט או קישוט יפה לקיר וכתוב עליו את הפסוק מישעיה מג 1. ראה עמוד 7 ביומן לנוער.

שיחה

הצבע על השלט ובקש שיקראו אותו יחד.

אמור לבני הנוער כמה שהם יקרים והדגש שאלוהים יודע את השם של כל אחד מהם ואומר לו: "לי אתה".

הזכר להם שאלוהים ברא כל אחד מאיתנו.

שוחחו על משמעות העובדה שאלוהים ברא אותנו בצלמו ובדמותו: הם יכולים לחשוב, להביע את רגשותיהם, להיות יצירתיים, לאהוב וכן הלאה.

פעילות ביומן - עמודים 4-6

צייר ציור או ספר מתי היית עצוב מאוד. (עמ' 4)

אם המשתתפים רוצים, תן להם הזדמנות לספר על הציור שלהם או על מה שכתבו.

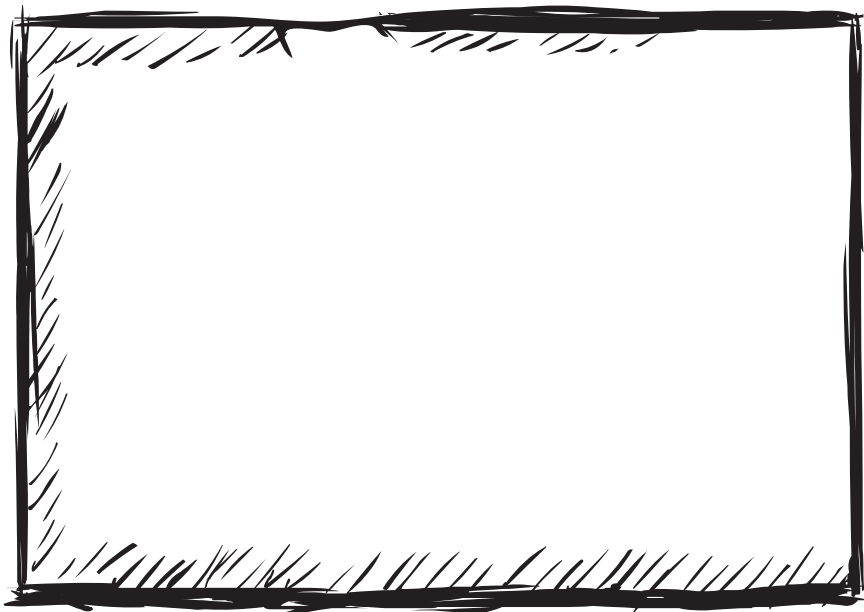
בעמוד 5 תמצא את מתי ה 28. תן למשתתפים הזדמנות לכתוב איזו משמעות יש לפסוק זה לגביהם ואיך הם יכולים ליישם את הפסוק בחייהם היום.

מלא את עמוד 5 בציור, בכתיבה או באנלוגיה המתארת מי הם או איך הם מרגישים.

תפילה

הודה לאלוהים על כך שכל אדם יקר בעיניו.

הפוך את התפילה לאישית וציין את שמו של כל אחד מבני הנוער המשתתפים. לדוגמה: "תודה לך אלוהים, שבני, אורית ועמית יקרים לך". הקפד לכלול את כל השמות!



תאר בכתב (מטה) או בציור (מעלה) מצב שבו היית
מאוד עצוב.

ישוע אמר:
"בואו אליי כל העייפים
והעמוסים ואני אמציא
לכם מנוחה".

מתי יא 28

1. מה משמעות הפסוק הזה לגביי?
2. מה משמעות הפסוק הזה בחיי היום?

זה אני!



אני כמו...

(דוגמה: אני כמו נמר כי אני שואג בתוכי מרוב כעס.)

אני כמו...



הדברים החביבים עליי

מטרה

לספק לבני הנוער הזדמנות ללמוד על הזהות שלהם (מי הם) ולהבין שהחוויות הטראומטיות שעברו לא שינו את זהותם.

הקדמה

אחד הצרכים הבסיסיים ביותר של כל אחד מאיתנו הוא תחושת זהות. השאלה מי אנחנו חשובה לכל אחד מאיתנו, גם בני נוער. שוחח איתם על השאלה מי הם: בת, בן, אח, חבר, מישהו שאוהב את ישוע וכן הלאה.

פעילות ביומן - עמוד 7

בקש מבני הנוער למלא את העמוד "הדברים החביבים עליי".

בקש מבני הנוער לספר מה לא השתנה בהם מאז האירועים שהעציבו אותם.

השם שלהם

יום ההולדת שלהם

הדברים שהם אוהבים ולא אוהבים

שיחה

שוחח על הפסוק שלהם (ישעיה מג 1). הזכר להם שיש עוד משהו שלא השתנה, והוא שאלוהים אומר עליהם "לי אתה".

עזור לבני הנוער להלחין את מילות הפסוק בעזרת מנגינה פשוטה או מוכרת.

אולי יש להם רגשות חדשים, אבל הזהות שלהם כבני אדם לא השתנתה.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לאלוהים שהם אותו אדם ושאהבתו אליהם לא השתנתה.

הדברים האהובים עליי



זיכרון מיום הולדת



בעל חיים



ספר או סרט



שיר או סוג של מוזיקה



צבע



עונה או מזג אוויר



החבר הטוב ביותר



אוכל



ספורט או פעילות

**"אל תירא כי גאלתיך. קראתיך
בשם. לי אתה."**

ישעיה מג 1

אלוהים יעזור לי

מטרה

לתת לבני הנוער תחושת ביטחון בידיעה שאלוהים יעזור להם באופן אישי, לא רק למשפחה ולסביבה שלהם.

הקדמה

בני נוער זקוקים לסביבה מוגנת כדי ללמוד על העולם סביבם ולהתפתח באופן תקין. בני נוער יכולים להתנחם בידיעה שלמרות החורבן והמבוכה שהטראומות גרמו להן, אלוהים אוהב אותם ואת האנשים שדואגים להם - בני המשפחה והסביבה שלהם. הוא יעזור לכולם להתגבר על הבעיות שעורר האירוע הטראומטי.

שיחה

בקש מבני הנוער לספר איך אלוהים עזר להם להתמודד עם הדבר העצוב שקרה להם.

שאל את בני הנוער אם הם מודעים לעזרה שנתן אלוהים לסביבתם הקרובה ובקש מהם לספר איך.

פתיחה מחדש של בית ספר.

תיקון של בית הקהילה.

מה עוד צריך לשקם בסביבה שלכם?

אספקה של מים נקיים לשתיה

אספקה מחדשת של חשמל

אספקת מזון

פעילות ביומן - עמוד 8

בקש מבני הנוער לכתוב שלושה עד חמישה דברים שאלוהים עשה בדאגתו להם.

בקש מהם לספר ובקש פרטים אם השיחה אינה מתפתחת.

אם בני הנוער רוצים בכך, ערוך רשימה של כל הדרכים שבהן אלוהים דאג

למשתתפים והביע את אהבתו להם.

תפילה

התפללו יחד והודו לאלוהים שכשם שעזר להם בעבר, כך הוא יעזור להם עכשיו.

אלוהים יעזור לי

אלוהים ברא אותך, הוא אוהב אותך. אכפת לו
מהמשפחה שלך ומהנסיבות שלך.

אלוהים רוצה לעזור לך להתגבר על הבעיות שלך.

”ה' לי בעוזריי, לא

אירא...”

עברים יג 6 (ראה גם תהילים קיח)

רשום שלושה
עד חמישה
דברים שמראים
שאלוהים דאג
לך.

1

2

3

4

5

לפני ואחרי שהאירוע התרחש

מטרה

לאפשר לבני הנוער להבין מה הם הרגישו לפני ואחרי האירוע שמטריד אותם.

הקדמה

כל חוויה טראומטית גורמת בסופו של דבר לנזק רגשי. הנזק הזה נובע מהרגשות של בני הנוער לגבי מה שקרה להם באירוע הטראומטי. הרגשות האלה כוללים:

אשמה או תחושת אחריות

פחד

תחושה שהם אינם אהובים, אינם רצויים, נטושים

כעס

עצב, בדידות

שיחה

הראה לבני הנוער את הפנים השונות על הדף שלהם ובקש מהם לספר על הרגשות והמחשבות שלהם על מה שקרה להם.

בקש מכמה מבני הנוער להתנדב ולהראות (באופן פיזי) איך נראו הפנים שלהם במהלך החוויה הקשה, ואיך הם היו רוצים שהפנים שלהם ייראו עכשיו.

בקש מבני הנוער האחרים לנחש איזה רגש מביעה כל ארשת פנים.

עברו על הפסוק הפסוק: עברים יג 6

פעילות ביומן - עמוד 9

בקש מבני הנוער לסמן ב-***** את הפנים המשקפות את רגשותיהם לפני האירוע וב-**✓** את הפנים המשקפות את רגשותיהם אחריו. יש מקום שבו אפשר לספר על רגשות ומחשבות אחרים.

הבטח לבני הנוער שזה בסדר לפחד, לכעוס או להרגיש עצובים כשמהו מבהיל ומפחיד קורה להם.

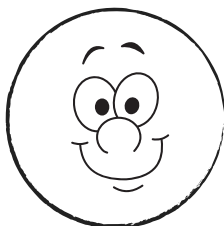
הדגש שאלוהים תמיד איתם והוא יכול לעזור להם כשהם מפחדים או עצובים.

תפילה

התפלל עם בני הנוער ובקש מאלוהים לעזור להם ולעורר בהם רגשות חיוביים.

לפני ואחרי האירוע

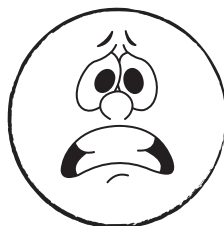
סמן ✕ ליד הפנים המתארות מה הרגשת לפני האירוע.
סמן ✓ ליד הפנים המתארות מה הרגשת אחרי האירוע.



שמחה



עצב



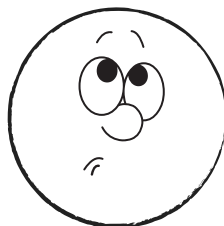
פחד



כעס



תסכול



בלבול

תאר את
המחשבות
והרגשות
האחרים שהיו
לך לפני או
אחרי האירוע.

אלוהים מבין את הרגשות שלי

מטרה

לעזור לבני הנוער ללמוד שאלוהים מבין את הרגשות שלנו ויכול לעזור לנו ולתת לנו רגשות חיוביים ולשנות את זווית הראייה שלנו.

הקדמה

היה רגיש להבדלים התרבותיים בין בני הנוער שעברו חוויות טראומטיות או אובדנים. יש בני נוער שלא נוח להם או לא מקובל אצלם להביע רגשות.

פעילות ביומן - עמוד 10

תן לבני הנוער זמן לעבוד ביומן.

אם יש בני נוער שרוצים להראות את הציורים שלהם או לספר על מה שכתבו, אפשר להם לעשות זאת.

עודד את בני הנוער לדבר על הרגשות שלהם לפני ואחרי החוויה העצובה. הקשב לסיפורים שלהם בלי לשפוט אותם. אפשר לבני הנוער לבכות, להיות עצובים או לכעוס. אל תכריח את בני הנוער להביע רגשות לגבי האירוע הטראומטי אבל אמור להם שכשקורה משהו רע, זה נורמאלי לכל אדם להרגיש עצב, כעס או פחד.

שיחה

אחרי שכולם מספרים על הרגשות שלהם, ציין שאנשים מגיבים אחרת לדברים רעים שקורים.

לפעמים הם שמחים, עצובים, כועסים, פוחדים או חרדים. כל מה שהם הרגישו במהלך החוויה העצובה שלהם הוא בסדר, אבל עכשיו אלוהים רוצה לעזור להם לשנות את רגשות העצב והכעס ולתת להם רגשות חיוביים.

תפילה

התפללו יחד והודו לאלוהים על כך שהוא מבין את הרגשות של בני הנוער ויכול לעזור להם ולעורר בהם שוב רגשות חיוביים.

אלוהים מבין איך אני מרגיש

האם הרגשת כעס או פחד בגלל מה שקרה לך?



הסתכל ברשימה מטה והקף את המילים המתארות את ההרגשה שלך בצורה הטובה ביותר.

כועס	מבועת	נזעם
קפוא	עצבני	בפניקה
בוכה	צורח	מריר
חם לי	מודאג	רוצה להרביץ למישהו
נפגע	חרד	רוקע ברגליים

זה בסדר להרגיש ככה!

מה איבדתי?

מטרה

לעזור לבני הנוער לזהות את האובדנים שהם חוו כתוצאה מהאירוע ולשחרר אותם לאלוהים.

הקדמה

שוחח עם בני הנוער על האובדנים שלהם.

הסבר שכשקורים לנו דברים עצובים או רעים, אנחנו מאבדים דברים. אובדנים גורמים לנו להרגיש עצב, פחד או כעס.

פעילות ביומן - עמוד 11

בקש מבני הנוער לצייר תמונות או לציין כמה מהאובדנים שלהם בעמודות המתאימות ביומן שלהם.

בקש מהם לשוחח על האובדנים האלה.

שאל אותם איך הם מרגישים כשהם חושבים על הדברים שאיבדו.

הזכר להם שאכפת לישוע איך הם מרגישים.

שיחה

שוחחו על אהבת אלוהים ועל הדרכים שבהן הוא משיב להם את האובדנים שלהם.

האם יהיה להם בית חדש? מישהו אחר שיטפל בהם? האם מישהו ידאג להם לאוכל, למי שתייה נקיים או לבגדים?

אומנם קרו לנו דברים רעים אבל אלוהים מראה לנו שהוא אוהב אותנו.

תפילה

התפלל עם בני הנוער ובקש מאלוהים לנחם אותם באובדנים שלהם ולהמשיך לדאוג להם.

שאל אם מישהו רוצה להודות לאלוהים על כך שהוא אוהב אותם ודואג להם.

מה איבדתי?

אובדן איננו רק של דברים מוחשיים.

חלומות

משפחה

ידידים

אחרים

דברים מוחשיים

"אשרי האבלים כי הם ינוחמו"

מתי ה 4

זיכרון של משפחה וחברים

מטרה

לעזור לבני הנוער לדבר על המוות ולהבין מוות כאובדן משמעותי בחייהם.

הקדמה

כשאתה מדבר עם בני נוער על מוות, הקפד לדבר איתם באופן המתאים לרמת ההתפתחות שלהם. כבד את הנורמות התרבותיות שלהם וגלה רגישות כלפי היכולת שלהם להבין את המצב.

כאשר בני נוער מפרשים מידע על מוות ואסון ומגיבים אליו, הם מבחינים בתגובות של המבוגרים המשמעותיים בחייהם.

התגובות של המבוגרים ממלאות תפקיד חשוב במיוחד אצל בני נוער צעירים יותר, ומעצבות את התפיסה שלהם לגבי המציאות.

אפשר לבני הנוער להנחות אותך, המדריך, לגבי הצורך שלהם במידע או בהבהרה לגבי המידע שקיבלו.

בני נוער חייבים להבין מהם אובדן ומוות שכן אלה הם חלק ממעגל החיים.

שיחה

עודד את בני הנוער לשאול שאלות לגבי אובדן ומוות.

אל תהיה מוטרד אם אינך יודע את כל התשובות.

התייחס לכל שאלה בכבוד ובנכונות לעזור לשואל למצוא את התשובות שלו.

זכור, אינך יכול להניח שכל המשתתפים בקבוצה מסוימת תופסים את המוות באותו אופן או מגיבים באותם רגשות.

כל צעיר הוא אחר, וההשקפה של בני הנוער לגבי העולם ייחודית ומתגבשת בהשפעת חוויות שונות.

יומן פעילות - עמוד 12

בקש מבני הנוער לכתוב בתוך הזר את שמות החברים או בני המשפחה שהם רוצים לזכור בדרך כלשהי.

בקש מבני הנוער לספר למה האנשים האלה היו יקרים להם מאוד.

אילו דברים מהנים הם עשו עם החבר או עם בן המשפחה שלהם?

בקש מהמשתתפים לכתוב זיכרון אהוב מאחד האנשים שברשימה.

תפילה

בקש מאלוהים לנחם את בני הנוער שמרגישים עצב על האובדנים שחוו.

זיכרונות מבני משפחה וחברים

רשום את שמות בני המשפחה והחברים
שאתה רוצה לזכור.



רשום זיכרון יקר לליבך של אחד האנשים שציינת מעלה.

אלוהים דואג לי

מטרה

לעזור לבני הנוער להבין שאומנם הם עצובים מאוד בגלל האובדנים שלהם, אבל האהבה והדאגה של אלוהים יכולות לשמח אותם שוב.

שיחה

בקש מבני הנוער לדבר על מצבים של שמחה מהשבוע האחרון ולספר איך אלוהים דאג להם.

בקש מהם לדבר על אנשים שאלוהים פעל באמצעותם כדי לדאוג להם.

האם חבר עשה משהו כדי להראות שאכפת לו?

האם מישהו בישל להם, חיבק אותם או יצא לטייל איתם?

יומן פעילות - עמוד 13

הזכר לבני הנוער שאלוהים יכול לדאוג להם בדרכים רבות.

בקש מהם לכתוב או לצייר שלוש עד חמש דרכים שבהן אלוהים דאג להם.

בקש מהם לספר זה לזה, לפי התור, על הסיפור מאחורי הציור.

עזור לבני הנוער לשנן את הפסוק מאיגרת פטרוס הראשונה ה' 7. "השליכו עליו כל יהבכם כי הוא דואג לכם". איגרת פטרוס הראשונה ה' 7.

בני הנוער יכולים לחבר שיר למנגינה מוכרת על אהבת אלוהים ודאגתו.

תפילה

הודו לאלוהים על הדאגה שלו לכל אחד מכם.

אלוהים דואג לי

אובדנים גורמים לי לחוש עצב, פחד, כעס או רגשות אחרים, אבל הידיעה שאלוהים דואג לי יכולה לעזור לי לשנות את זווית הראייה שלי לגבי החיים.

ציין שלוש עד חמש דרכים שבהן אלוהים דואג לך. או אתה יכול גם לצייר ציור.

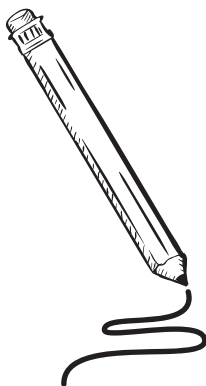
1

2

3

4

5



תודה לך אלוהים

מטרה

כאשר אנחנו מודים לאלוהים על דאגתו, אנחנו מזכירים לבני הנוער את הדרכים הרבות שבהן אלוהים מראה את דאגתו להם.

הקדמה

אלוהים הפקיד את הדאגה לבני נוער בידי משפחות. כאשר ילדים נולדים, הם תלויים לגמרי בדאגה ובטיפול שהמשפחה שלהם מספקת להם. תקופות של טראומה פוגעות במשפחות רבות ומותירות את בני הנוער בלי מישהו שידאג להם. אבל במצבים של טראומה, בני נוער זקוקים למידה יתרה של מוגנות, ביטחון ודאגה. בני נוער רבים פוחדים מאוד כשאין מישהו שידאג להם, שאיתו הם מרגישים מוגנים. טוב להם לדעת שאלוהים תמיד דואג להם.

שיחה

בני הנוער יזדקקו לטיפול של אלוהים ולדאגתו בשבוע שלפניהם. שוחחו על כך. כך תוכל לגלות מה הצרכים המיידיים שלהם. האם הם דואגים שמא לא יהיה להם מה לאכול? להגנה ולביטחון? בית ספר? מחלה? תמיכה רגשית?

פעילות ביומן - עמוד 14

עזור לבני הנוער לכתוב תפילה שבה הם מודים לאלוהים על דאגתו.

אחרי שיסיימו לכתוב את התפילות שלהם, שאל אותם אם הם רוצים לקרוא את התפילות בקול לקבוצה ואפשר להם לעשות זאת.

תוכל לבקש מבני הנוער להחליף את התפילות ביניהם ולקרוא תפילה של מישהו אחר.

אחרי כל תפילה, שאל: "למי עוד אלוהים עזר בדרך הזאת?"

עזור להם לבחור ולשיר שיר הלל (תודה) לאלוהים על הדרכים הנפלאות שבהן הוא עזר להם.

הזכר להם שכשהם עצובים, הם יכולים לחשוב איך אלוהים עוזר להם.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לאלוהים על דאגתו.

תודה לך אלוהים

כתוב תפילה שבה אתה מודה לאלוהים על
דאגתו.

אלוהים היקר,

תודה לך.

מעשים חיוביים שאני יכול לעשות

מטרה

לעזור לבני הנוער לחשוב על צעדים מעשיים שהם יכולים לנקוט כדי לדאוג לעצמם.

הקדמה

בני נוער במצבים טראומטיים מרגישים חסרי אונים. שתי הפעילויות הבאות יעזרו להם לפעול באופן חיובי ולעזור לעצמם עם רגשות העצבות.

שיחה

בעזרת הרעיונות הכתובים על הדף של בני הנוער, בקש מהם לשוחח על מעשים שהם יכולים לבחור לעשות כדי לעזור לעצמם להתמודד עם רגשות העצב ולהרגיש טוב יותר. הסבר שלפעמים בכי עוזר לנו להרגיש טוב יותר כי אחרי שאנחנו מביעים את העצב שלנו, אנחנו מוכנים לבחור בדברים אחרים. בכי איננו אות לחולשה או לחוסר בגרות. אלוהים נתן לנו רגשות כי הייתה לו סיבה.

בקש מהם לחשוב על דברים אחרים שהם יכולים לעשות, למשל:

לדאוג לבעל חיים.

לכתוב מכתב לחבר או לקרוב משפחה.

לקרוא ספר.

עזור לבני הנוער להבין שהם אינם חסרי אונים. הם יכולים לבחור בחלופות מועילות שיעזרו להם.

יומן פעילות - עמ' 15

בקש מבני הנוער להקיף בעיגול את הבחירות שלדעתם יועילו להם יותר מכול.

בקש מהם לחשוב בעצמם על מעשים שהם יכולים לעשות ויעילו להם.

אמור להם שחלק מהדברים שהם הקיפו בעיגול בעמוד הזה ביומן, יופיעו בעמוד הבא.

ציין בפניהם את הפסוק ברומים טו 13.

תפילה

בקש מבני הנוער להתפלל ולהודות לאלוהים על כך שכשהם עצובים, הם יכולים לבחור לעשות מעשים שיעזרו להם. התפלל ובקש מאלוהים שיעזור להם לזכור את המעשים שהם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמם כשהם מרגישים עצב, פחד או בדידות.



מעשים חיוביים שאני יכול לעשות

יש מעשים שאנחנו יכולים לעשות כשאנחנו עצובים כדי לשפר את ההרגשה שלנו ולשנות את כיוון המחשבות. הקף בעיגול כמה דברים שאתה אוהב לעשות מהרשימה מטה.

לקרוא	לצאת לטייל
לכתוב ביומן	להתפלל
לבלות עם חבר טוב	להאזין למוזיקה
לבקש עזרה מאדם שיש לי אמון בו	לצייר

כתוב את המחשבות או הרעיונות שלך לגבי דברים אחרים שעשויים לעזור לך לשנות את כיוון המחשבות.

**"אלוהי
התקווה ימלא
אתכם כל
שמחה ושלוש
באמונתכם
כדי שתגאה
בכם התקווה
בכוח רוח
הקודש".
רומים טו 13**

דברים שעוזרים לי להרגיש יותר טוב

מטרה

לחזק את העובדה שבני הנוער אינם חסרי אונים. הם יכולים לעשות מעשים שיעזרו להם לשנות את רגשות העצב.

הקדמה

בני נוער שעוברים אירוע טראומטי בדרך כלל מרגישים חסרי אונים. החוויות והרגשות שלהם גורמים להם לחשוב שהם במצב שאין להם שליטה עליו ושהם אינם מבינים. בני נוער תמיד מפחדים ממצב שהם אינם יכולים להבין או לשלוט בו. לזה נוספים הפחד והחרדה הנלווים למצב שבו הבית והמשפחה כבר אינם מבנה מוגן ותומך כשם שהיה בעבר. בני נוער פוחדים גם מההרגשה שההורים אינם בשליטה עוד. השיעור הזה נועד לעודד את בני הנוער לדעת שהם אינם חסרי אונים; הם יכולים לעשות מעשים שישינו את רגשות העצב שלהם וימלאו אותם בתקווה למצב טוב יותר.

שיחה

בקש מבני הנוער לחשוב על דברים שיכולים לעזור להם להרגיש טוב יותר או על אסטרטגיות התמודדות שבהן הם השתמשו בעבר או שהם משתמשים בהן עכשיו כדי לשנות את הגישה והרגשות שלהם.

ציין את הפסוק ממשלי יב 25: "דאגה בלב איש ישחנה ודבר טוב ישמחנה". הסבר כמה חשוב לעודד את זה כדי שאיש מהם לא ירגיש שהוא לבד או שהוא היחיד שנמצא במצב של טראומה.

פעילות ביומן - עמוד 16

בקש מבני הנוער לרשום את ההצעות שעלו בקבוצה כדי שיוכלו להיעזר בהן בעתיד. או לצייר ציורים המזכירים להם את הרעיונות של המשתתפים בקבוצה. הקשב היטב לסיפורים שלהם כדי שתוכל להעיר הערות שיעזרו להם.

תפילה

הדרך את בני הנוער לבקש מאלוהים להזכיר להם את הדברים הטובים שהם יכולים לעשות, שעשויים לעזור להם כשהם עצובים.

עמוד לדיון

"דאגה בלב איש ישחנה

ודבר טוב ישמחנה"

משלי יב 25

בזמן שאתה מקשיב לאנשים סביבך, כתוב או צייר רעיונות חדשים שעשויים לעזור לך בעתיד לכוון את המחשבות שלך מחדש ולהרגיש יותר טוב.

הסיפור שלי

מטרה

לפתח קשר טוב עם בני הנוער באמצעות הקשבה לסיפורים שלהם.

הקדמה

בני נוער זקוקים למישהו שבאמת יקשיב להם כשהם מספרים את הסיפורים שלהם. אנחנו עוזרים לבני נוער להירפא כשאנחנו מקדישים זמן להקשיב להם ולעודד אותם להביע את הרגשות שלהם לגבי הטראומה שהם עברו והרגשות שלהם כלפיה.

כשבני נוער יודעים שמישהו מקשיב להם ברצינות, היכולת שלהם להאמין בעצמם ולקבל את עצמם גוברת.

כשבני נוער מספרים את הסיפורים שלהם, הם מספרים על עצמם באופן שמגלה את הכוח הפנימי שלהם.

שיחה

בקש מבני הנוער לספר למי במיוחד הם היו רוצים לספר את הסיפורים העצובים שלהם.

שאל אותם למה הם בחרו באותו אדם.

עזור להם לדעת שזה בסדר אם הם רוצים לשמור את זה בסוד.

אפשר לשאול גם איפה הם היו רוצים לדבר עם אותו אדם.

על שפת הנהר, בחדר שלהם או בטל.

פעילות ביומן - עמוד 17

בקש מהם לבחור מקום שהם אוהבים במיוחד.

בקש מהם לצייר ציור או לכתוב בקצרה על המקום, וכך לתאר את עצמם מספרים את הסיפור שלהם לאדם שהם בחרו לספר לו.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לאלוהים שהוא תמיד איתם ואוהב להקשיב להם כשהם מספרים על הדברים שמטרידים אותם.

הסיפור שלי

למי יותר מכולם היית רוצה לספר את הסיפור שלך?
תאר את האדם שמקשיב לך ואיפה היית רוצה לספר את
הסיפור שלך. או צייר ציור של התרחיש הזה.



ישוע עוזר לנו בעת צרה

מטרה

לנחם את בני הנוער בידיעה שישוע תמיד קרוב אליהם ולעולם לא יעזוב אותם.

הקדמה

קראו יחד את הפסוק על הדף של בני הנוער.

ישוע נתן לנו הבטחה נפלאה!

ספר למה ההבטחה הזאת יקרה וחשובה.

הוא תמיד קרוב כשאני זקוק לעזרה. אני יכול לדבר איתו בכל עת וכו'.

שיחה

בקש מבני הנוער לספר על מצב שבו הם ידעו שישוע היה איתם או מצב שבו הם ביקשו מישוע להיות קרוב אליהם.

התכוון לספר להם על מצב דומה שהיית בו.

פעילות ביומן - עמוד 18

עזור לבני הנוער לכתוב את השירים שלהם.

בקש מבני הנוער לקרוא למשתתפים את השירים שכתבו.

בחר שיר או שניים מאלה שבני הנוער כתבו וחבר להם מנגינה פשוטה כדי שבני הנוער יוכלו לשיר אותה כשהם מרגישים בדידות או פחד.

פעילות חלופית: בקש מהמשתתפים לכתוב הצגה או מערכון קצר.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לישוע על כך שהוא תמיד קרוב אליהם כדי לעזור להם.

בקש מבני הנוער להתפלל באופן מפורט: "תודה לך, ישוע, שעזרת לי עם העבודה לבית הספר" או "תודה לך, ישוע, שעזרת לי לא לפחד".

הצעות:

אחרי המפגש צרף למחברת אחת את כל השירים והחומרים שבני הנוער כתבו. הכן עותקים ותן עותק לכל משתתף בקבוצה.

ישוע עוזר לנו בכל עת



כתוב שיר או תפילה המספרים איך ישוע יכול לעזור לך בהרגשה שלך.

"אלוהים לנו מחסה ועוז, עזרה

בצרות נמצא מאוד".

תהילים מו 2

יומן לנוער עמ' 18

תוכניות לעתיד

מטרה

להעניק תקווה לבני הנוער בידיעה שישוע אוהב אותם מאוד והכין להם תוכניות טובות.

הקדמה

קודם כול, בקש מבני הנוער לגלם במשחק את מה שהם היו רוצים להיות בעתיד.

כבאי - מעמיד פנים שיש לו צינור והוא מכבה שרפה

אחות - מטפלת בתינוק חולה

טייס טס ברחבי החדר

בזמן שבני הנוער מגלמים את הבחירה שלהם, המשתתפים האחרים יכולים לנחש מה הם מגלמים.

שיחה

שוחח על הציורים של בני הנוער והזכר להם שישוע יעזור להם להגשים את תוכניותיו לחייהם.

קראו יחד את ירמיה כט 11. הסבר כיצד הפסוק הזה מראה שישוע אוהב מאוד את בני הנוער. הוא ערך תוכניות טובות לכל אחד מהם - תוכניות שייתנו להם אחרית ותקווה.

פעילות ביומן - עמוד 19

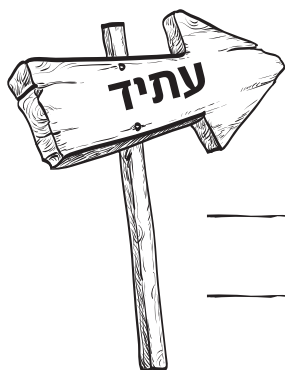
בקש מבני הנוער לתאר בציור או בכתב מה הם היו רוצים לעשות בעתיד.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לישוע על כך שהוא הראה להם את אהבתו בתוכניות הטובות שהכין לחייהם - תוכניות לתת להם תקווה.

תוכניות לעתיד

מה היית רוצה לעשות בעתיד?
במה הוא יהיה שונה מהחיים שלך עכשיו?



”חזקו ויאמץ לבבכם כל המייחלים לה”
תהילים לא 25

ההבטחה הנפלאה שנתן לי אלוהים

מטרה

לחזק אצל בני הנוער את הידיעה שהתוכניות של אלוהים הן תוכניות טובות. הם יכולים לבטוח בתוכניות של אלוהים לחייהם.

הקדמה

קבע יום למסיבה שבה תחגגו את סיום העבודה ביומן.

אולי בני הנוער ייהנו לשיר שירים יחד

ייהנו במשחקים ובתחרויות

ישמחו לכיבוד

פעילות ביומן - עמוד 20

בקש מבני הנוער לקרוא את ירמיה כט 11 ולשנן אותו יחד.

עודד אותם לשמור את היומן שלהם במקום שבו הם יכולים להציץ בו לעיתים קרובות ולהיזכר בתוכניות הטובות של אלוהים לחייהם.

סיום המפגשים

לסיום העבודה ביומן, שוחח עם בני הנוער וספר להם איך החוויות הטראומטיות שלהם חיזקו אותם.

הם יודעים שאלוהים תמיד איתם.

הם ראו שאלוהים עונה לתפילות שלהם.

הם יודעים שהם יכולים לבטוח באלוהים שהוא ידאג להם.

הזכר להם את העמוד האחרון ביומן שלהם עם הפסוקים וההבטחות.

תפילה

בקש מבני הנוער להודות לאלוהים על כך שהוא אוהב אותם וערך תוכניות טובות לחייהם.

ההבטחה המופלאה שנתן לי אלוהים

שנן את הפסוק מטה. הפוך את המסגרת לאישית.

○
"כי אנוכי ידעתי את
המחשבות אשר
אנוכי חושב עליכם,
נאום ה', מחשבות
שלום ולא לרעה,
לתת לכם אחרית
ותקווה".

ירמיה כט 11

הדברים הקשים שעברת חיזקו אותך.
ראית את אהבת אלוהים אליך בדרכים נפלאות
וייחודיות.

