יש לי תקווה

יומן אינטראקטיבי לשיקום נוער מטראומה

פיליס קילבורן

יש לי תקווה

יומן אינטראקטיבי לשיקום נוער מטראומה

פרסום מטעם 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

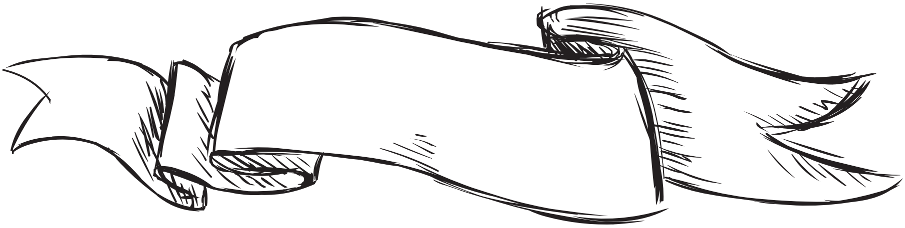
Printed in the United States of America
Editor: Kim Soper
Graphic Designer: Lori Stevens

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:



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

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...

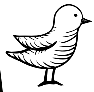
(דוגמה: אני כמו נמר כי אני שואג בתוכי מרוב כעס.)

אני כמו...

הדברים האהובים עליי

ספר או סרט

בעל חיים



זיכרון מיום הולדת

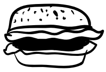
עונה או מזג אוויר

צבע

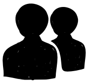
שיר או סוג של
מוזיקה

ספורט או פעילות

אוכל



החבר הטוב ביותר



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

ישעיה מג 1

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 ______

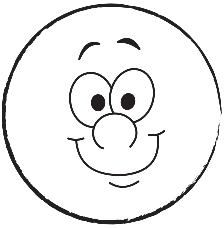
5 ______

לפני ואחרי האירוע

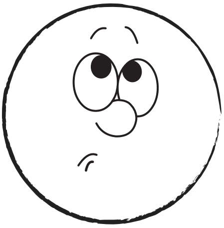
סמן ✗ ליד הפנים המתארות מה הרגשת לפני האירוע.
סמן ✓ ליד הפנים המתארות מה הרגשת אחרי האירוע.

פחד

עצב



שמחה



בלבול

תסכול

כעס

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

אלוהים מבין איך אני מרגיש

האם הרגשת כעס או פחד בגלל מה שקרה לך?

רשום חמש
מילים או תיאור
קצר המספרים
כיצד הרגשת.

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?

אובדן איננו רק של דברים מוחשיים.

ידידים | **משפחה** | **חלומות**

דברים מוחשיים | **אחרים**

"אשרי האבלים כי הם ינוחמו"

מתי ה 4

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

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.

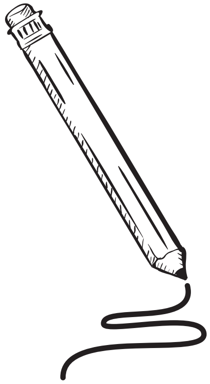
1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

5 ______________________________



תודה לך אלוהים

כתוב תפילה שבה אתה מודה לאלוהים על דאגתו.

אלוהים היקר,

תודה לך.

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

לכתוב ביומן

לבלות עם חבר טוב

לבקש עזרה מאדם שיש לי אמון בו

לצאת לטייל

להתפלל

להאזין למוזיקה

לצייר

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

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

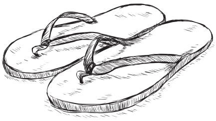
עמוד לדיון

"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

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 בכל עת

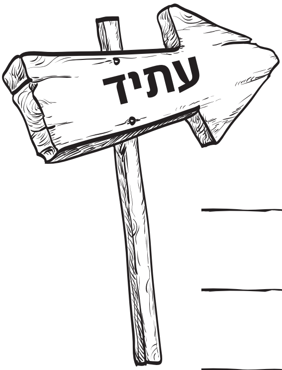
כתוב שיר או תפילה המספרים איך ישוע יכול לעזור לך בהרגשה שלך.

"אלוהים לנו מחסה ועוז, עזרה בצרות נמצא מאוד".

תהילים מו 2

תוכניות לעתיד

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



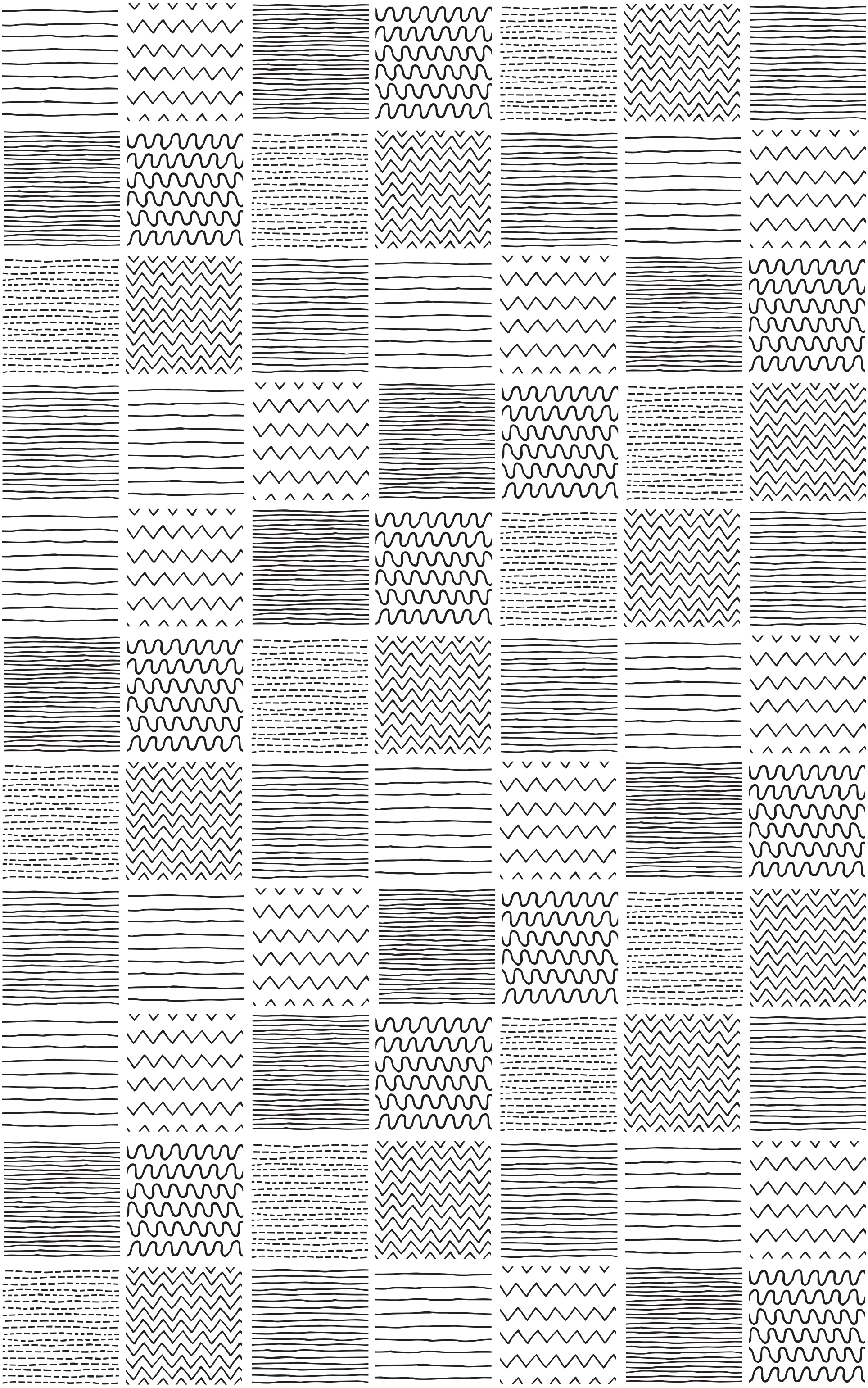
"חזקו ויאמץ לבבכם כל המייחלים לה' ".

תהילים לא 25

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.