



# Jest Nadzieja!

Przewodnik Moderadora

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii  
dla dzieci po traumie.

Phyllis Kilbourn





# Jest Nadzieja!

*Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii dla dzieci po traumie.*

## Przewodnik Moderatora

Wydane przez Crisis Care Training International

Phyllis Kilbourn

Copyright © 2014, 2023

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 Biblia Warszawska

© Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa, 1975.

Used by permission.



Crisis Care Training International

Phone: 803-548-2811

E-mail: [info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)

Website: [www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)



W skład zestawu wchodzi

## **Jest Nadzieja!**

*Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii dla dzieci po traumie.*

## **Przewodnik Moderadora**



*Więcej informacji na temat pogłębionej pomocy jest dostępne w **Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Children and Youth in Crisis***



Ten podręcznik został stworzony dla rodziców, nauczycieli w szkółkach niedzielnych, oraz innym zaangażowanych dorosłych; pomoże on wesprzeć dzieci i młodzież po traumatycznych przeżyciach, w wyniku których ponieśli życiowe straty skutkujące uczuciem smutku.

# Wprowadzenie:

## Jest Nadzieja!

### *Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie dla dzieci*

Ćwiczenia zawarte w tym zeszycie ćwiczeń dają dzieciom możliwość rozmowy o uczuciach związanych z ich traumatycznymi doświadczeniami. Emocje związane z tego typu przeżyciami są dla nich niezwykle ważne i często nowe.

Kolejną cechą osobistej traumy są straty poniesione w wyniku tragicznych zdarzeń. Dzieci potrzebują pomocy w identyfikacji tych strat i zrozumieniu tego, co one dla nich oznaczają – teraz i w przyszłości. Aby poradzić sobie z traumą, muszą one mieć możliwości wyrażenia swojego bólu związanego z osobistymi stratami w sposób, który będzie miał dla nich znaczenie.

Bardzo ważne jest, aby dzieci wiedziały, że naprawdę chcesz zrozumieć co czują i czego potrzebują. Często kiedy przeżywają emocje, nie są one w stanie powiedzieć, co mogłoby im pomóc. Czas i zachęta do podzielenia się z Tobą ich uczuciami może pomóc im przepracować odczuwane emocje. Dzieci potrzebują długotrwałego wsparcia; im większa strata, tym trudniej będzie im dojść do siebie, szczególnie w przypadku utraty rodzica, który był dla nich oparciem. Spróbuj rozwinąć różnorodne formy wsparcia dla dzieci, które odniosły w życiu poważne straty.

## Przewodnik Moderadora

### Zadanie Moderadora

Zadaniem moderadora jest przeprowadzić dzieci przez ćwiczenia w tym podręczniku. Dzieci potrzebują wsparcia w identyfikacji poniesionych strat oraz w zrozumieniu jaki wpływ będą one miały na nie w krótkiej i długiej perspektywie czasowej. Informacje zawarte w tym podręczniku pomogą Ci w wypełnieniu tego zadania.

„Przewodnik Moderadora” wyjaśnia również jakie znaczenie dla dzieci może mieć trauma, strach, smutek itd. Po traumatycznym doświadczeniu u dzieci zachodzą zmiany w zachowaniu. Zwykle pojawiają się one natychmiast; Czasem jednak opóźniona reakcja następuje dopiero po tygodniach lub miesiącach, podczas których wszystko wydaje się być w porządku.

Kiedy rozmawiasz z dziećmi, bądź empatyczna/y i wyrozumiała/y, aby dać im poczucie bezpieczeństwa; pomóż im zachować to poczucie pytając o ich konkretne potrzeby w zakresie komfortu i samoopieki.

Poniżej znajdziesz ważne wskazówki, o których należy pamiętać planując korzystanie z zeszytu ćwiczeń dla dzieci. Podążanie za nimi zapewni Ci sukces w niesieniu pomocy dzieciom.

## **Korzystanie z Przewodnika Moderatora**

**Prowadź zajęcia tak, aby nawiązywały one do konkretnych zdarzeń z życia dzieci.**

Dzieci na całym świecie doświadczają różnorodnych traumatycznych wydarzeń, takich jak klęski żywiołowe, wojny, wypadki, osierocenie lub bycie przedmiotem handlu związanego z wykorzystywaniem seksualnym, by wymienić tylko kilka. Dzieci doświadczające tego typu przeżyć ponoszą znaczące straty; w zależności od rodzaju traumy, mogą one obejmować dom i rodzinę, przyjaciół, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, edukację, szacunek do samych siebie, poczucie bycia kochanym i przynależności, oraz ostatecznie, nadzieję.

Tego typu straty wywołują głębokie uczucie smutku. Aby doszło do emocjonalnego i duchowego uzdrowienia, dzieci muszą mieć okazję do zidentyfikowania i wyrażenia swoich uczuć. Muszą także mieć czas na przepracowanie swoich strat i, jeśli to możliwe, powrót do stanu sprzed traumy. Nie da się przywrócić do życia matki, która zmarła w wyniku traumatycznego wydarzenia. Można jednak znaleźć kochającego opiekuna lub przyjaciela, dzięki któremu dziecko poczuje się bezpieczne i kochane.

Ponieważ dzieci doświadczają podobnych myśli i uczuć podczas wszystkich traumatycznych doświadczeń, ten zeszyt ćwiczeń może być używany w przypadku dzieci przeżywających traumę wynikającą z różnego rodzaju wydarzeń.

Jako moderator, w trakcie swojej pracy powinieneś odnosić się to konkretnego rodzaju traumy i wynikających z niej emocji. Kiedy tekst odnosi się do traumatycznego zdarzenia, lub faktu w wyniku którego dzieci odczuwają smutek – powodzi, pożaru, wojny itp., możesz także zmodyfikować swoje pytania tak, by pasowały one do ich przeżyć. Zapytaj ich jak się czuły podczas powodzi (lub tornada czy trzęsienia ziemi). Co w wojnie (lub życiu na ulicy, czy śmierci rodziców) było najbardziej przerażające?

Pamiętaj jednak, by być ostrożnym i wrażliwym podczas rozmów związanych z wykorzystywaniem seksualnym. W tych sytuacjach pozwól dziecku zdecydować, kiedy i czym chcą się podzielić.

**Przed rozpoczęciem sesji zdecyduj się na pracę w grupach lub indywidualną:** niektórzy wolą, by dzieci pracowały razem w grupach rówieśniczych; inni preferują zajęcia indywidualne. W przypadku katastrof naturalnych, jak powódź, gdzie większość ofiar ma podobne doświadczenia i emocje (choć różniące się stopniem nasilenia), zwykle najlepiej jest przepracować je w rówieśniczej grupie wsparcia.

Jeśli trauma spowodowała osobiste poczucie wstydu, wynikające na przykład z doświadczeń przemocy domowej lub wykorzystywania seksualnego, zajęcia indywidualne mogą być odpowiedniejsze; przynajmniej do czasu, gdy dziecko poczuje się komfortowo w grupie rówieśniczej.

Zdecyduj się na pracę w grupach mieszanych albo składających się tylko z chłopców lub dziewczynek. Konfiguracja ta powinna zależeć od względów kulturowych i rodzaju traumatycznych przeżyć.

## **Ramy czasowe**

Każda sesja zaplanowana jest na jedną godzinę. Pozostawia to wiele czasu na rozmowę przed i po ćwiczeniach. Rozpoczynając nową sesję, daj dzieciom czas na podzielenie się nowymi myślami związanymi z poprzednią. Pytaj często, czy chciałyby się czymś podzielić, rób to jednak tak, by nigdy nie czuli się do tego przymuszani.

Dzieci potrzebują czasu na zrozumienie i przyswojenie nowości. Jedna sesja dziennie jest dla nich optymalna. Jeśli możesz spędzić z nimi więcej czasu, zaplanuj wesołe, relaksujące zajęcia (piosenki, gry i zabawy, opowieści, może film itd.) Powracanie do znanych zajęć i czynności pomaga dzieciom osiągnąć stabilność emocjonalną.

## **Wersy z Biblii**

Wersy z Biblii są zwykle dołączone do zadań z Zeszytu Ćwiczeń lub Przewodnika Moderadora. Pomóż dzieciom je zapamiętać i często powtarzać. Przekształcając wersy w piosenkę z prostą melodią możesz sprawić, by było to łatwiejsze i przyjemniejsze; możesz także urządzić quiz.

## **Zeszyt Ćwiczeń dla Dzieci**

Zachęcaj dzieci, by opowiadały o wykonywanych ćwiczeniach swoim rodzicom lub opiekunom; być może zechcesz też odwiedzić ich w domach, lub zaprosić do miejsca gdzie spotykasz się z dziećmi? Sesje terapeutyczne (doradztwo) także mogą okazać się dla nich pomocne. Zdecyduj, czy dzieci powinny zabierać Zeszyty Ćwiczeń do domów na noc, czy zostawiać je w miejscu, gdzie odbywają się sesje.

Upewnij się, że dzieci podpisały swoje Zeszyty Ćwiczeń.

## **Wprowadzenie do zadań z Zeszytu Ćwiczeń**

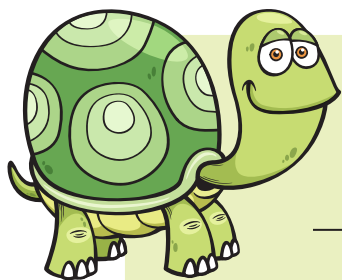
Zadania z Zeszytu Ćwiczeń zostały stworzone tak, by poprzez rozmowę, zajęcia plastyczne i pisanie, dać dzieciom możliwość zgłębienia i wyrażenia uczuć, których doświadczyły po traumatycznym przeżyciu i w jego trakcie. Kiedy dzieci zidentyfikują swoje straty i związane z nimi uczucia, moderador może pomóc im doprowadzić do końca kwestie związane ze stanem żałoby.

Obramowane strony, które dzieci mają w swoich Zeszytach Ćwiczeń, znajdują się w Przewodniku Moderadora po prawej stronie. Uwagi na stronie Przewodnika Moderadora pomogą Ci zrozumieć kluczowe zagadnienia do rozmów ze stron Zeszytu Ćwiczeń. Zapoznaj się z nimi przed spotkaniem z dziećmi. Możesz także dodać inne zagadnienia do rozmów.

Pomóż dzieciom i ich rodzinom w kontakcie z rówieśnikami i dorosłymi, którzy mogą okazać im wsparcie i zredukować ich izolację. Zapoznaj się z innymi dostępnymi lokalnie możliwościami wsparcia, gdzie dzieci i ich rodziny mogłyby, w razie potrzeby, otrzymać dodatkową pomoc.



# Ten Zeszyt Ćwiczeń należy do:



**Tan zeszyt podarował mi ktoś,  
kto chce, żebym wiedziała/  
wiedziała, że jestem wyjątkowa/  
wyjątkowy, i że Bóg ma dla mnie  
wspaniałe plany.**



# MOI PRZYJACIELE!

## Cel

- Pomóc dzieciom znaleźć oparcie w Jezusie jako Przyjacielu, który zawsze je kocha.

## Wprowadzenie

- Na wczesnym etapie życia dzieci zaczynają wchodzić w interakcje z dziećmi spoza rodziny. Ich przyjaźnie różnią się od tych z rodzicami i krewnymi. Relacje rodzinne zapewniają głębokie poczucie bliskości, ale nie zastępują innych relacji. Przyjaźnie są jednym z najważniejszych i niezbędnych do prawidłowego rozwoju psychicznego aspektów życia od wczesnej młodości poprzez dorosłość.
- Dlatego ważne jest, aby ci, którzy utracili przyjaźnie w wyniku traumatycznych doświadczeń, najpierw porozmawiali o pocieszeniu i wsparciu, jakie otrzymali od swoich przyjaciół. Pamięć o tym pomoże dzieciom z radością dowiedzieć się, że Jezus chce być ich Przyjacielem, dającym im takie samo wsparcie i pocieszenie. Ta sesja pozwoli też dzieciom zapoznać się ze sobą nawzajem, co ułatwi im głębszy kontakt podczas kolejnych zajęć

## Rozmowa

- Niech dzieci porozmawiają o swoich przyjaciółach: Co razem robili? Czy chodzili to tej samej szkoły, lub tego samego kościoła? W jakie gry grali? Co czujesz, gdy jesteś z przyjaciółmi?
- Wszyscy potrzebujemy przyjaciół! Za chwilę poznacie kilkoro nowych, wspaniałych przyjaciół, którzy będą Wam pomagać w trakcie naszych zajęć. Najpierw jednak poznajmy przyjaciół, którzy siedzą wokół nas. Niech dzieci przedstawiają się innym podając swoje imiona i jedną dodatkową rzecz taką jak miasto z którego pochodzą, szkołę do której chodzą lub co najbardziej lubią robić z przyjaciółmi.
- Niech zapoznają się z ich wyjątkowymi przyjaciółmi (strony 7 i 9), którzy pomogą im w zadaniach z Zeszytu Ćwiczeń. Przedstawiając „nowych przyjaciół”, wytłumacz w jaki specjalny sposób każdy z nich jest pomocny.

## Zadanie

- Niech dzieci nadadzą imiona ich „nowym przyjaciołom” i zaznaczą kółkiem tego, który podoba im się najbardziej. Następnie mogą opowiedzieć kolegom i koleżankom z grupy o tym, którego „przyjaciela” wybrali i dlaczego.
- Niech dzieci nauczą się wersetu z Księgi Przysłów 17:17, jako przypomnienia, że Jezus zawsze chce być ich przyjacielem, nawet kiedy zdarzają się złe rzeczy.

# Moi przyjaciele!



**Poznaj swoich nowych przyjaciół!  
Chcemy Ci pomóc najlepiej jak możemy.  
Jeśli chcesz, możesz nadać nam imiona.  
Każde z nas chce Ciebie słuchać.  
Wszyscy chcemy, żebyś podzieliła/podzielił  
się z nami swoimi doświadczeniami.**



**Chcę Ci pomóc wypełnić ten Zeszyt Ćwiczeń  
Powiem Ci o ciekawych rzeczach do  
zrobienia.  
Znajdź mnie na każdej stronie, żeby  
dowiedzieć się, co trzeba zrobić.**

**Bóg dał mi umiejętność zachęcania innych  
Słuchaj uważnie tego, co mam Ci do  
powiedzenia.  
Chcę Ci pomóc.**



**„Przyjaciel zawsze okazuje miłość”  
Księga przysłów 17:17**

- Wybierz piosenkę dla dzieci, która mówi o tym, że Jezus jest ich Przyjacielem, np.: "Jezus kocha takie dzieci". Podkreśl, że pomimo tego, że być może tęsknią za swoimi przyjaciółmi, których straciły, Jezus ich kocha i chce być ich przyjacielem.

**Jezus kocha takie dzieci jako ja.**

Jezus kocha takie dzieci jako ja. Takie jako ja, na kolana brał. ,  
Jezus kocha takie dzieci jako ja.  
Jezus kocha takie dzieci jako ty  
Jezus kocha takie dzieci jako ty.

Takim jako ty otarł z oczu łzy. Jezus kocha takie dzieci jako ty.  
Jezus kocha takie dzieci jako my.  
Jezus kocha takie dzieci jako my  
Takie jako my obmył w swojej krwi.

Jezus kocha takie dzieci jako my.  
Jezus kocha takie dzieci jako wy.  
Jezus kocha takie dzieci jako wy.  
Takim jako wy otworzył nieba drzwi.  
Jezus kocha takie dzieci jako wy.

Tekst pochodzi z [https://www.tekstowo.pl/piosenka,religijne,jezus\\_kocha\\_takie\\_dzieci\\_jako\\_ja.html](https://www.tekstowo.pl/piosenka,religijne,jezus_kocha_takie_dzieci_jako_ja.html)

## **Modlitwa**

- Niech dzieci podziękują Jezusowi za to, że jest ich Przyjacielem.

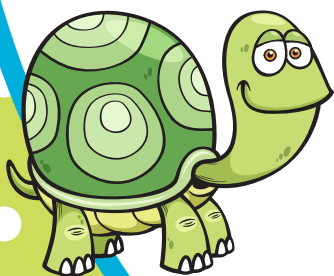


**Moim ulubionym zajęciem jest zapamiętywanie wersów z Biblii. Niektórymi z nich podzielę się z Tobą w tym zeszycie. Mam nadzieję, że Ci się spodobają.**

**Uwielbiam rysować obrazki, na których pokazuję co myślę. Bardzo chciałbym zobaczyć Twoje rysunki. Możesz mi opowiedzieć, co Twoje rysunki znaczą dla Ciebie.**



**Lubię zapisywać moje myśli. Chciałbym poczytać o Twoich przeżyciach i uczuciach o których możesz napisać w tym zeszycie.**



# To ja!

## Cel

- Pomóc młodym ludziom zrozumieć, że mają oni wyjątkowe znaczenie dla ich Ojca w niebie, bez względu na to, co się przydarzyło ich rodzinom lub społecznościom w wyniku traumatycznych wydarzeń, przez które przeszli.

## Przed sesją

- Przygotuj transparent lub zawieszkę na ścianę ze słowami z Księgi Izajasza 43:1 zapisanymi tak, jak na s.5 Zeszytu Ćwiczeń.

## Rozmowa

- Pokaż dzieciom transparent i odczytajcie go wspólnie.
- Porozmawiaj z nimi o tym, jakie są wyjątkowe, jak Bóg zna imię każdego i jak do każdego z nich mówi „Jesteś moja/mój”.
- Przypomnij dzieciom, że Bóg stworzył każdego z nas.
- Podzielcie się myślami na temat znaczenia tego, że Bóg stworzył nas na jego podobieństwo: możemy myśleć, wyrażać uczucia, być kreatywnymi, kochać itd.

## Zadanie

- Niech dzieci narysują same siebie w Zeszycie Ćwiczeń.
- Pomóż im odcisnąć swoje palce wokół ich obrazków.
- Zwracając uwagę na odciski palców, podkreśl unikatowość każdego z nich. Każdy ma wyjątkowe odciski palców!

## Modlitwa

- Podziękuj Bogu za to, że każde dziecko jest dla niego wyjątkowe.
- Nadaj modlitwie osobiste znaczenie wymieniając imiona dzieci np.: Boże, dziękuję za to, że Basia, Ania i Józio są dla Ciebie wyjątkowi. Upewnij się, że wymieniasz imiona ich wszystkich!

**Jesteś wyjątkowy/wyjątkowa –  
nie ma nikogo takiego jak ty!**

# Jest Nadzieja!

Narysuj siebie.



## Oto Ja!



Używając atramentu, farbek, lub mazaków,  
odciśnij swoje palce wokół obrazka.

# Oto ja

## Cel

- Dać dzieciom szansę zgłębić ich tożsamość (kim są) i pomóc zrozumieć, że nie zmieniła się ona z powodu ich traumatyzujących przeżyć.

## Wprowadzenie

- Jedną z najbardziej podstawowych potrzeb każdego z nas jest poczucie tożsamości. To, kim jesteśmy, ma ogromne znaczenie dla nas wszystkich, w tym także dla dzieci. Porozmawiaj z nimi o tym, kim są: Dziewczyną, chłopakiem, bratem, przyjacielem, kimś kto kocha Jezusa itp.

## Zadanie

- Niech wypełnią stronę „Oto ja”
- Niech porozmawiają o tym, co w nich się nie zmieniło od czasu wydarzeń, które je dotknęły.
  - ◇ Ich imiona,
  - ◇ Daty urodzin,
  - ◇ Rzeczy które lubią i których nie lubią.
  - ◇ To co lubią i czego nie lubią.

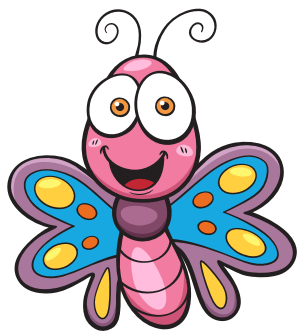
## Rozmowa

- Porozmawiajcie o wersecie z Biblii (Izajasz 43:1) przypominającym im , że jedną z rzeczy, które się nie zmieniły jest Bóg, który wciąż mówi „Jesteś moja/mój”.
- Pomóż dzieciom ułożyć piosenkę o prostej lub znanej melodii, używając zapamiętanych słów z tego wersetu.
- Być może doświadczyli oni nowych uczuć, ale to, kim są nie uległo zmianie.

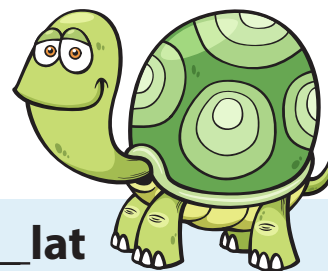
## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Bogu za to, że pozostali takimi samymi ludźmi i Jego miłość do nich się nie zmieniła.





# O mnie



Mam \_\_\_\_\_ lat

Data moich urodzin: \_\_\_\_\_

Mój ulubiony kolor to: \_\_\_\_\_

Moje ulubione jedzenie to: \_\_\_\_\_

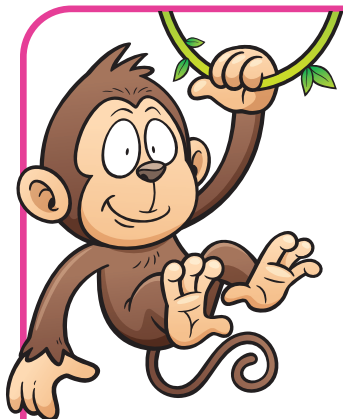
Moja ulubiona książka to: \_\_\_\_\_

Mój najlepszy przyjaciel/najlepsza przyjaciółka to: \_\_\_\_\_

Mój ulubiony sport to: \_\_\_\_\_

Moje ulubione zwierze to: \_\_\_\_\_

Moja ulubiona piosenka to: \_\_\_\_\_



**Bóg powiedział:**

„(...)tak mówi Pan - który cię stworzył,  
(...), i który cię ukształtował, (...): Nie  
bój się, bo cię wykupiłem, nazwałem cię  
twoim imieniem - moim jesteś!”

**Księga Izajasza 43:1**

# Bóg mi pomoże

## Cel

- Dać dzieciom poczucie bezpieczeństwa poprzez świadomość tego, że Bóg pomoże nie tylko ich rodzinie i społeczności, ale także im także osobiście.

## Wprowadzenie

- Dla zdrowego rozwoju w trakcie dzieciństwa, dzieci potrzebują bezpiecznego środowiska, w którym będą mogli odkrywać świat.
- Pomimo zniszczeń i zamętu, jaki powodują traumy, dzieci mogą znaleźć pocieszenie w świadomości, że Bóg kocha ich i tych, którzy się nimi opiekują – ich rodzinę i społeczność.
- On pomoże wszystkim im przezwyciężyć problemy spowodowane przez traumatyczne doświadczenia.

## Rozmowa

- Niech dzieci porozmawiają o sposobach, jakimi Bóg pomógł im w czasie przykrych wydarzeń, które ich spotkały.
- Zapytaj dzieci, czy są świadomi Bożej pomocy doświadczanej w ich społeczności i poproś, aby opowiedzieli, czym ona się przejawia.
  - ◇ Szkoła została na nowo otwarta.
  - ◇ Zakończono naprawę kościoła.
- Co jeszcze trzeba naprawić w Twojej społeczności?
  - ◇ Dostarczenie wody zdatnej do picia.
  - ◇ Doprowadzenie prądu.
  - ◇ Dostawy jedzenia.

## Zadanie

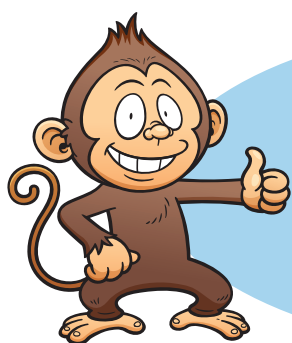
- Niech dzieci narysują obrazki o tym, jak Bóg się o nie troszczy.
- Nie po kolei pokażą swoje obrazki z innym.
  - ◇ Niech inne dzieci zgadną, co przedstawiają poszczególne obrazki.
  - ◇ Zachęć dzieci, by opowiedziały co i dlaczego narysowały.
    - Obrazek węża na ścieżce może mówić o tym, jak Bóg pomógł dziecku nie zostać ukąszonym.

## Modlitwa

- Pomódlcie się razem. Podziękujcie Bogu za to, że tak jak pomagał im w przeszłości, tak będzie pomagał dalej.

# Bóg mi pomoże!

- ❖ Bóg mnie stworzył i mnie kocha.
- ❖ Bóg kocha moją rodzinę i kocha moje otoczenie.
- ❖ Bóg pomoże nam przezwyciężyć nasze problemy.



„(...) Pan jest pomocnikiem  
moim, nie będę się lękał (...)"

List do Hebrajczyków 13:6



Narysuj obrazek o tym, jak Bóg Ci pomógł



# Przed i po wydarzeniach

## Cel

- Zacząć przepracowywać emocje, które dzieci odczuwały przed i po traumatycznych wydarzeniach..

## Wprowadzenie

- Wszystkie traumatyczne doświadczenia powodują problemy emocjonalne wynikające z tego, co dzieci czuły przed i po zdarzeniach. Ich uczucia to między innymi:
  - ◇ Wstyd lub poczucie winy
  - ◇ Strach
  - ◇ Poczucie bycia niekochanym, i niechcianym i porzuconym
  - ◇ Gniew
  - ◇ Smutek, samotność

## Rozmowa

- Korzystając z rysunków twarzy na stronie Zeszytu Ćwiczeń, poproś dzieci, aby podzieliły się swoimi przemyśleniami i uczuciami na temat tego, co się wydarzyło.
- Niech kilkoro dzieci na ochotnika, używając własnej mimiki, pokaże jak wyglądały ich twarze podczas omawianych wydarzeń i jak chcą, aby wyglądała teraz.
- Niech inne dzieci zgadną, jakie uczucia wyrażają ich twarze.

## Zadanie

- Niech dzieci pokolorują „buźki”, które pokazują to, jak czuły się przed omawianymi wydarzeniami, i te, pokazujący jak czują się po nich teraz.
- Zapewnij dzieci, że to normalne by odczuwać strach, złość lub smutek, gdy przydarza im się coś przerażającego.
- Podkreśl, że Bóg jest zawsze z nimi i może im pomóc, gdy czują się smutne lub przestraszone.

## Modlitwa

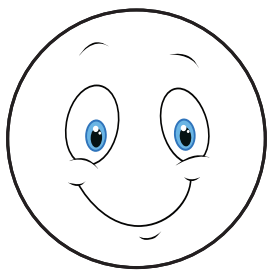
- Pomódl się z dziećmi, prosząc Boga aby pomógł im odczuwać więcej pozytywnych emocji.

# Przed i po wydarzeniach.

Pokoloruj buźkę, która pokazuje to, jak się czułaś/czułeś przed tym, co się wydarzyło.



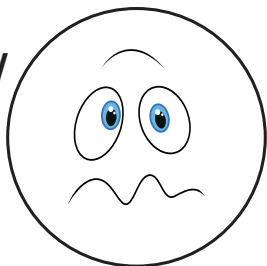
**Szczęśliwa/  
szczęśliwy**



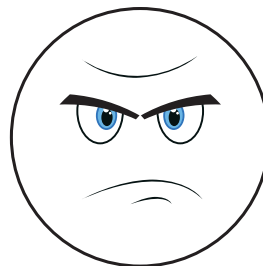
**Smutna/  
smutny**



**Przestraszona/  
przestraszony**



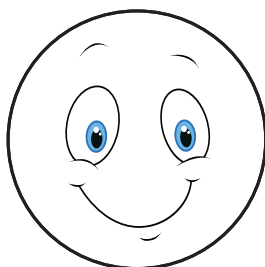
**Zła/zły**



Pokoloruj buźkę, która pokazuje, jak czułaś/  
czułeś się po tym, co się wydarzyło.



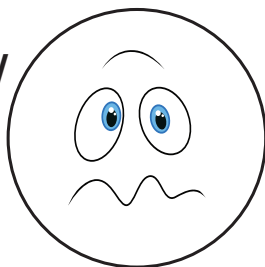
**Szczęśliwa/  
szczęśliwy**



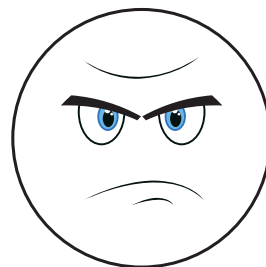
**Smutna/  
smutny**



**Przestraszona/  
przestraszony**



**Zła/zły**



# Bóg rozumie moje uczucia

## Cel

- Zrozumienie, że Bóg rozumie nasze uczucia i może zmienić je na lepsze, zmieniając także nasz punkt widzenia.

## Wprowadzenie

- Miej na uwadze różnice kulturowe wśród dzieci, które doświadczyły traumatycznych wydarzeń.
- Dla niektórych z nich wyrażanie emocji może być nieakceptowalne i niewygodne.

## Zadanie

- Daj dzieciom czas na narysowanie swoich obrazków.
- Niech te, które chcą, pokażą je grupie.
- Zachęć dzieci do rozmowy o ich uczuciach przed i po traumatycznych wydarzeniach.
  - ◇ Wysłuchaj ich historii bez oceniania.
  - ◇ Pozwól im płakać, smucić się lub gniewać.
  - ◇ Nie wymuszaj rozmowy o traumatycznych wydarzeniach, ale wytłumacz, że to normalne czuć strach, smutek lub gniew, gdy dzieje się coś złego.

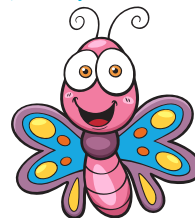
## Rozmowa

- Kiedy wszyscy podzieli się swoimi uczuciami, zwróć uwagę na to, że kiedy wydarzają się złe rzeczy, ludzie mogą odczuwać różne emocje.
  - ◇ Czasem są szczęśliwi, smutni, źli, przerażeni lub zaniepokojeni.
  - ◇ Cokolwiek czuli podczas omawianych wydarzeń było w porządku, ale teraz Bóg chce im pomóc zmienić ich smutek lub gniew w dobre uczucia.

## Modlitwa

- Podziękujcie Bogu za to, że rozumie uczucia dzieci i może pomóc im znów czuć dobre emocje.

# Bóg rozumie moje uczucia



Narysuj obrazek o tym, kiedy czułeś/czułaś złość z powodu tego, co się wydarzyło.



Narysuj obrazek o tym, kiedy czułeś/czułaś strach z powodu tego, co się wydarzyło.



**To co czułeś/czułaś było w porządku!**

# Rzeczy które straciliśmy

## Cel

- Pomóc dzieciom zidentyfikować i oddać Bogu rzeczy, które utracili w wyniku traumatycznego wydarzenia.

## Wprowadzenie

- Porozmawiaj w dziećmi o tym, co utracili.
  - ◇ Wyjaśnij, że kiedy spotykają nas złe rzeczy, ponosimy straty.
  - ◇ Mogę one spowodować, że czujemy się smutni, wystraszeni lub źli.

## Zadanie

- Poproś dzieci, w kółkach narysowały, lub wypisały rzeczy, które utraciły.
- Niech o nich porozmawiają.
- Zapytaj jak czują się, kiedy myślą o rzeczach, które stracili.
- Przypomnij im, że to co czują ma znaczenie dla Jezusa.

## Rozmowa

- Porozmawiajcie o Bożej miłości i sposobach, w jakich odbudowuje On to, co stracili.
  - ◇ Czy będą mieć nowy dom? Nowych opiekunów? Czy ktoś dał im jedzenie, wodę do picia lub ubrania?
  - ◇ Nawet jeśli przytrafiają nam się złe rzeczy, Bóg wciąż pokazuje nam, że nas kocha.

## Modlitwa

- Razem z dziećmi poproś Boga, by pocieszył ich po tym, co utracili i dalej się nimi opiekował.
  - ◇ Zapytaj, czy ktoś chciałby podziękować Bogu za to, że nas kocha i opiekuje się nami.

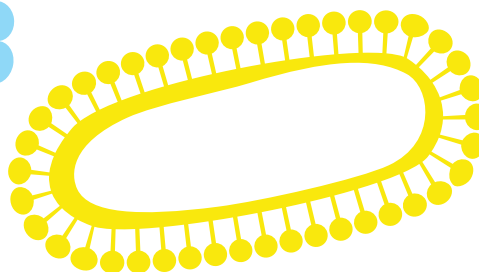
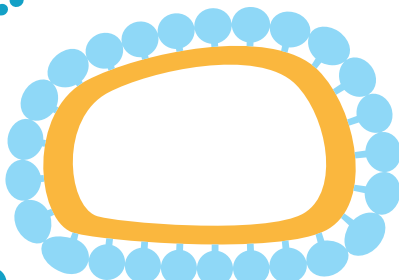
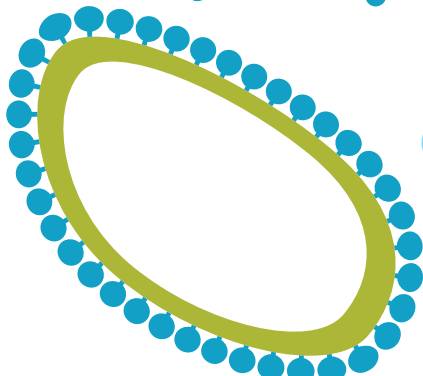
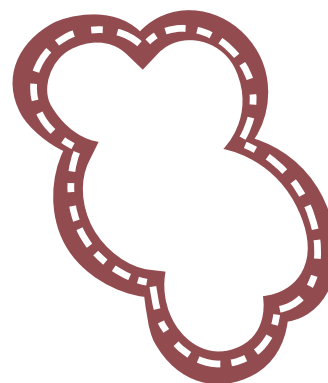
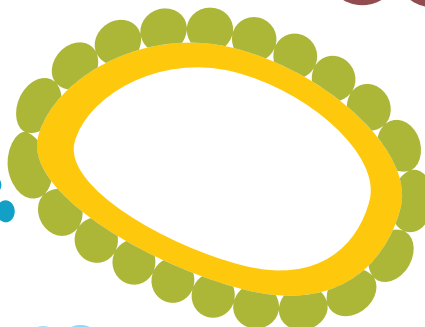
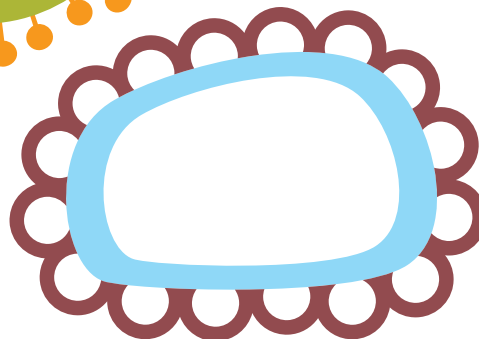
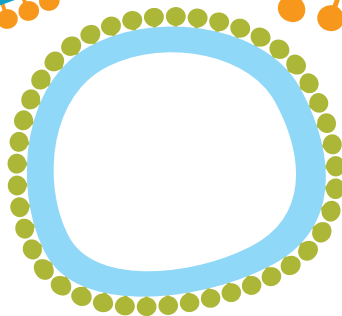
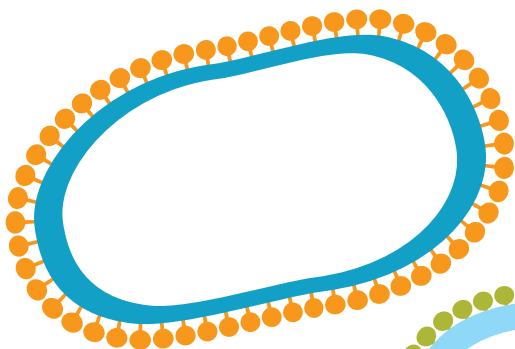
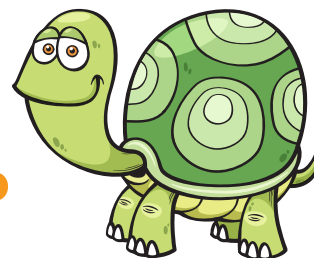


# Rzeczy, które utraciłaś/ utraciłeś

Być może straciłaś/straciłeś przyjaciela,  
ulubioną zabawkę lub szkolne książki.



W kółkach zapisz słownie lub narysuj rzeczy, które straciłaś/straciłeś z powodu tego, co się wydarzyło.



# Pamięć o rodzinie i przyjaciółach, którzy odeszli

## Cel

- Pomóc dzieciom porozmawiać o śmierci i zrozumieć, że śmierć wiąże się ze stratą w ich życiu.

## Wprowadzenie

- Rozmowa na temat śmierci z dziećmi musi być dostosowana do ich poziomu rozwoju, szanować ich normy kulturowe i uwzględniać zdolność każdego z nich do zrozumienia sytuacji.
- Dzieci mają świadomość tego, jakie reakcje wiadomość o śmierci i tragedii wywołuje u dorosłych.
- Dla młodszych z nich, reakcje dorosłych odgrywają ważną rolę w tym, jak postrzegają oni sytuację.
- Pozwól dzieciom poprowadzić Ciebie, jako moderatora, w zakresie tego, jakich informacji i wyjaśnień potrzebują w omawianym temacie.
- Strata i śmierć to części cyklu życia, który młodzi ludzie muszą zrozumieć.

## Rozmowa

- Zachęć dzieci do zadawania pytań na temat śmierci i straty.
  - ◇ Nie przejmuj się tym, że możesz nie znać wszystkich odpowiedzi.
  - ◇ Podchodź do każdego pytania z szacunkiem i chęcią pomocy w znalezieniu ich własnych odpowiedzi.
  - ◇ Pamiętaj, że nie możesz zakładać, że w pewnej grupie wiekowej każdy będzie rozumiał śmierć i związane z nią emocje w ten sam sposób.
  - ◇ Wszystkie dzieci są różne i ich światopogląd jest wyjątkowy i ukształtowany przez różne doświadczenia.

## Zadanie

- Niech dzieci zapiszą na balonach imiona członków rodziny lub przyjaciół, którzy zmarli lub zostali zranieni w wyniku omawianych wydarzeń.
- Niech opowiedzą o tym, dlaczego ci ludzie mieli dla nich wyjątkowe znaczenie.
- Jakie ciekawe rzeczy robili z nimi?
- UWAGA: Jeśli masz taką możliwość, możesz także użyć prawdziwych balonów.
  - ◇ Dzieci mogą narysować, lub napisać na skrawkach papieru o stratach, które ponieśli.
  - ◇ Włóż te skrawki to balonów, zanim zostaną nadmuchane.
  - ◇ Następnie dzieci mogą wypuścić te balony w powietrze. Jeśli nie masz helu, możecie puścić je z dachu budynku.

## Modlitwa

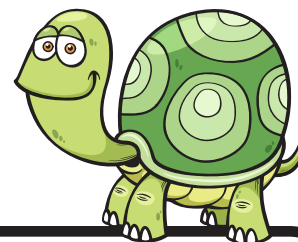
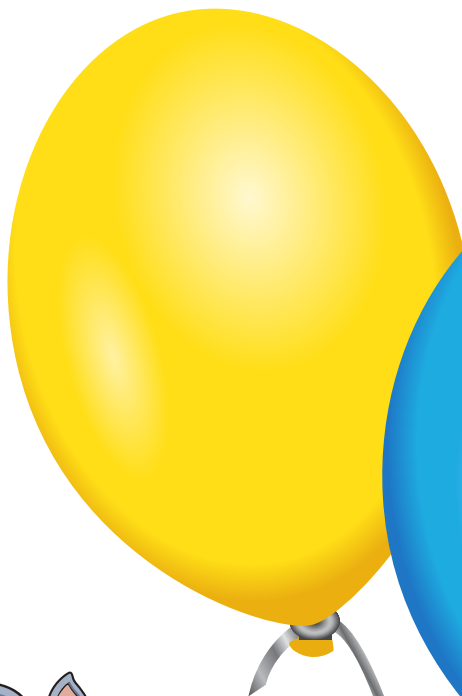
- Poproś Boga, by pocieszył dzieci, które czują smutek to utracie bliskich osób.

# Moja rodzina i przyjaciele, którzy odeszli



Na balonikach napisz imiona członków rodziny lub przyjaciół, którym stała się krzywda, lub którzy umarli.

Możesz coś o nich napisać lub narysować obrazek.



# Bóg się mną opiekuje

## Cel

- Pomóc dzieciom zrozumieć, że smutek, który doświadczają w związku z tym, co stracili, Boża miłość i opieka może pomóc im odzyskać szczęście.

## Rozmowa

- Niech dzieci porozmawiają o wszystkich dobrych chwilach, których doświadczyli w zeszłym tygodniu, podkreślając to, jak Bóg się nimi opiekuje.
- Niech pomówią o ludziach, których Bóg użył, aby się o nie zatroszczyć.
  - ◇ Czy ich przyjaciel zrobił dla nich coś dobrego?
  - ◇ Czy ktoś dla nich ugotował jedzenie, przytulił ich lub poszedł z nimi na spacer?

## Zadanie

- Przypomnij dzieciom, że Bóg troszczy się o nich na różne sposoby.
- Niech narysują o nich obrazek.
- Niech po kolei pokażą sobie nawzajem obrazki i opowiedzą, jakie historie kryją się za nimi.
- Pomóż dzieciom zapamiętać poniższy wers i ułożyć krótką piosenkę o tym, jak Bóg się o nie troszczy.

**Wszelką swoją troskę zrzucie na  
Niego, gdyż On troszczy się o was.  
(1 List Św. Piotra 5:7)**

## Modlitwa

- Podziękujcie Bogu za to, że troszczy się o każde dziecko.
- Niech w trakcie modlitwy każde z nich trzyma swój obrazek w górze, dziękując za to, jak Bóg okazuje swoją troskę w konkretne sposoby.

# Bóg się mną opiekuje

Nawet kiedy jest mi smutno, to cieszę się z tego, że Bóg się mną opiekuje.



Narysuj jeden sposób, w jaki Bóg się o Ciebie troszczy.



# Dziękuję Ci, Boże

## Cel

- Dziękowanie Bogu przypomina dzieciom o tym, jak Bóg troszczy się o nie na wiele sposobów.

## Wprowadzenie

- Bóg powierzył opiekę nad dziećmi ich rodzinom. Po narodzinach są oni w pełni od niej zależni. Często w trakcie traumatycznych wydarzeń rodziny zostają podzielone, pozostawiając dzieci bez opieki. Dzieci podczas traumy mają podwyższoną potrzebę bezpieczeństwa i opieki. Dzieci odczuwają strach, gdy nie ma przy nich osoby przy której czują się bezpiecznie. Pocieszyć może ich to, że Bóg zawsze się o nie troszczy.

## Rozmowa

- Porozmawiaj z dziećmi o tym, jakiej opieki będą potrzebować od Boga w nadchodzącym tygodniu. Pomoże im to zrozumieć, jakie są ich bezpośrednie potrzeby. Czy są to potrzeby żywieniowe lub bezpieczeństwa? Związane ze szkołą lub chorobą?

## Zadanie

- Pomóż dzieciom napisać modlitwę, w której podziękują Bogu za to, że się o nie troszczy.
- Następnie, niech przeczytają je całej grupie na głos.
- Możesz zaproponować, by wymienili się modlitwami i przeczytały te napisane przez innych członków grupy.
- Po każdej modlitwie zapytaj: „Kto też doświadczył Bożej pomocy w ten sposób?”
- Pomóż im wybrać (dziękczynną) piosenkę, którą można zaśpiewać Bogu w podzięce za wszystkie wspaniałe sposoby, w które im pomógł.
- Przypomnij im, że w momentach, w których czują się smutne, mogą zawsze skupić się na tym, jak Bóg się o nich troszczy.

## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Bogu za Jego opiekę.

**Świadomość Bożej opieki i miłości sprawia,  
że dzieci czują się szczęśliwe.**

# Dziękuję Ci, Boże

Napisz modlitwę, w której  
dziękujesz Bogu za jego opiekę.



**Dobry Panie Boże,**

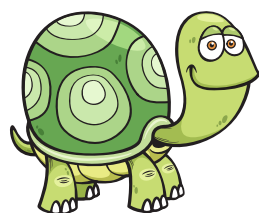
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pomocne rzeczy

## Cel

- Pomóc młodym ludziom zastanowić się nad praktycznymi rzeczami, które mogą zrobić by zadbać o siebie.

## Wprowadzenie

- W traumatycznych sytuacjach dzieci mogą czuć się bezradne.
- Dwa kolejne ćwiczenia mają pomóc im zrozumieć, że poprzez robienie pomocnych rzeczy, mogą zmieniać swoje negatywne uczucia.

## Rozmowa

- Korzystając z pomysłów znajdujących stronie dla dzieci, poproś je, aby opowiedziały o pomocnych rzeczach, które mogą zrobić, żeby poczuć się lepiej, gdy jest im smutno.
- Wyjaśnij, że „wypłkanie się” czasem pomaga nam czuć się lepiej, bo wyrażamy przez niego nasz smutek, po czym jesteśmy gotowi na inne rzeczy.
- Niech pomyślą o innych rzeczach, które mogą zrobić.
  - ◆ Zaopiekować się zwierzęciem.
  - ◆ Napisać list to kogoś bliskiego.
  - ◆ Poczytać książkę.
- Pomóż dzieciom zrozumieć, że nie są bezradni; istnieją pomocne rzeczy, które mogą wybrać, by poczuć się lepiej.

## Zadanie

- Niech dzieci zaznaczą dwie rzeczy, które są według nich najbardziej pomocne.
- Następnie niech zapiszą swoje własne pomysły na to, co może być pomocne.
- Powiedz im, że rzeczy, które zaznaczyły na tej stronie, zostaną użyte na stronie następnej.

## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Bogu za to, że mogą robić rzeczy, które pomagają im, gdy jest im smutno.
- Moderator powinien poprosić Boga, by pomógł im pamiętać o rzeczach, które mogą zrobić, gdy jest im smutno.



# Pomocne rzeczy



**Kiedy jestem smutny/smutna, mogę zrobić kilka rzeczy, które pomogą mi poczuć się lepiej.**

Na liście poniżej zaznacz kółkiem dwie rzeczy, które najbardziej lubisz robić.



**Narysować obrazek**

**Poprosić o pomoc**

**Wyplakać się**

**Iść na spacer**

**Porozmawiać z dorosłym, do którego masz zaufanie.**

**Pobawić się z przyjaciółką/ przyjacielem**

**Pomodlić się**

**Zaśpiewać piosenkę**



Napisz swoje myśli o rzeczach, które Ci pomagają

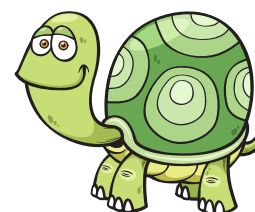
---

---

---

---

---



# Rzeczy, dzięki którym czuję się lepiej

## Cel

- Umocnić świadomość, że młodzi ludzie nie są bezradni; mogą zrobić wiele, by poczuć się lepiej, gdy są smutni.

## Wprowadzenie

- Dzieci często czują się bezradni podczas traumatycznych wydarzeń. Ich doświadczenia i uczucia mówią im, że znajdują się w sytuacji, której nie mogą kontrolować i której nie rozumieją. Nieustannie boją się czegoś, czego nie mogą zrozumieć ani kontrolować. Gdy dom i rodzina nie funkcjonują już jako bezpieczne i wspierające struktury, którymi były w przeszłości, pojawia się dodatkowy strach i niepokój. Dzieci przeraża także, kiedy widzą, że ich rodzice tracą kontrolę nad tym, co się dzieje. Te zajęcia umacniają w dzieciach poczucie, że nie są bezradne; mogą aktywnie wpływać na swoje uczucia, gdy jest im smutno i mieć nadzieję, że będzie lepiej.

## Rozmowa

- Niech dzieci narysują rzeczy, które pomagają im czuć się lepiej, które zaznaczyły na poprzedniej stronie.
- Następnie niech po kolei pokażą sobie nawzajem swoje obrazki, opowiadając, jak narysowane rzeczy mogą im pomóc czuć się lepiej.
- Słuchaj ich historii uważnie aby móc dodać pomocne komentarze.

## Modlitwa

- Niech dzieci poproszą Boga, żeby pomógł im pamiętać o dobrych rzeczach, które mogą im pomóc, gdy są smutne.

# Rzeczy, które pomagają mi czuć się lepiej



Narysuj obrazek z dwoma rzeczami,  
które pomagają Ci czuć się lepiej



# Moja historia

## Cel

- Budowa dobrych relacji z dziećmi poprzez wysłuchanie ich historii.

## Wprowadzenie

- Dzieci potrzebują kogoś, kto naprawdę ich słucha, kiedy dzielą się swoimi historiami.
- Pomagamy im w procesie uzdrowienia dając im czas i zachęcając ich do wyrażania swoich wrażeń i emocji związanych z traumą, której doświadczyli.
- Kiedy dzieci wiedzą, że ktoś ich uważnie słucha, stają się bardziej ufne i akceptują siebie.
- Dzielenie się swoimi historiami daje perspektywę, która pokazuje ich wewnętrzną siłę.

## Rozmowa

- Niech dzieci porozmawiają o tym, komu najbardziej chciałyby opowiedzieć historię smutnych wydarzeń.
- Zapytaj, dlaczego wybrały tę osobę.
  - ◆ Powiedz, że jeśli chcą zachować swoje historie dla siebie, to nie ma w tym nic złego.
- Możecie też pomówić o tym, gdzie chciałyby porozmawiać z wybraną osobą: nad rzeką, w pokoju, podczas spaceru?

## Zadanie

- Niech dzieci wybiorą miejsce, które ma dla nich specjalne znaczenie.
- Niech narysują obrazek ich samych, kiedy opowiadają swoje historie osobom, które wybrały wcześniej.

## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Bogu za to, że zawsze jest z nimi i chętnie słucha, kiedy opowiadają mu o rzeczach, które ich martwią.

# Moja historia



Zastanów się, komu najbardziej chciałbyś/chciałabyś opowiedzieć o tym, co się wydarzyło.

Narysuj obrazek o tym, jak ta osoba słucha Twojej historii, kiedy siedzicie razem w Twoim ulubionym miejscu.



# Jezus, nasza pomoc!

## Cel

- Dać dzieciom poczucie bezpieczeństwa w tym, że Jezus jest zawsze blisko i nigdy ich nie opuści.

## Wprowadzenie

- Razem przeczytajcie wers z ich kartek.
  - ◆ Jaką wspaniałą obietnicę dał nam Jezus!
- Porozmawiajcie o tym, dlaczego ta obietnica jest tak wyjątkowa.
  - ◆ On jest zawsze blisko kiedy potrzebujemy pomocy; zawsze możemy do Niego się zwrócić itd.

## Rozmowa

- Niech dzieci porozmawiają o sytuacjach, w których wiedzieli że Jezus jest z nimi, lub kiedy poprosili Jezusa, żeby przy nich był.
- Bądź gotowa/y, by podzielić się z nimi podobnym doświadczeniem.

## Zadanie

- Pomóż dzieciom napisać ich własne piosenki lub wiersze.
- Zachęć je do narysowania ramek wokół strony na której będą pisać.
- Niech podzielą się swoimi wierszami lub piosenkami z grupą.
- Wybierz jedną lub dwie i do nich dobrać proste melodie, które dzieci będą mogły zaśpiewać, kiedy poczują się samotne lub zaniepokojone.

## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Jezusowi za to, że zawsze jest przy nich by pomóc.
- Niech podziękują za konkretne rzeczy: „Dziękuję Ci, Jezu, że pomagasz mi z zadaniem domowym” lub „Dziękuję Ci, Jezu, że pomagasz mi się nie bać.”

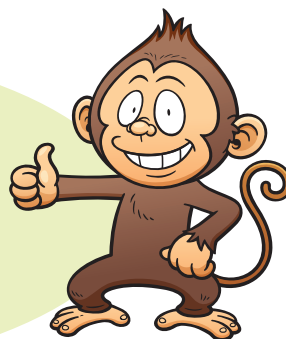
## Przed zajęciami

- Po zajęciach, jeśli to możliwe, ułóż zeszyt ze wszystkim, co dzieci napisały. Każdemu z nich daj jedną kopię.

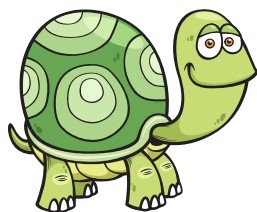
# Jezus mi pomaga!

**Jezus powiedział:  
„(...) Nie porzucę cię ani cię  
nie opuszczę”**

List do Hebrajczyków 13:5



Napisz wiersz lub ułóż piosenkę o tym, jak Jezus może Ci pomóc nie czuć smutku lub samotności.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Narysuj ładną ramkę wokół obrazka.



# Jezus ma dla mnie wyjątkowy plan!

## Cel

- Dać dzieciom nadzieję wynikającą ze świadomości tego, że Jezus bardzo je kocha i ma dla nich dobre plany.

## Wprowadzenie

- Zaczynjcie od krótkich scenek, w których dzieci odegrają to, kim chcą być w przyszłości.
  - ◇ Strażak udaje że gasi pożar wężem strażackim.
  - ◇ Pielęgniarka opiekuje się chorym dzieckiem.
  - ◇ Pilot samolotu szybuje przez pokój.
- Kiedy jedno z nich pokazuje swój wybór, reszta może zgadnąć, co to jest.

## Zadanie

- Niech dzieci narysują obrazki o tym, co chciałyby robić teraz, i co chcą robić, kiedy dorosną.

## Rozmowa

- Porozmawiajcie o ich obrazkach. Przypomnij dzieciom, że Jezus pomoże im zrealizować Jego plany na ich życie.
- Przeczytajcie razem wers z Księgi Jeremiasza 29:11. Wyłumacz jak pokazuje on, że Jezus bardzo kocha dzieci. Ma On dobry plan dla każdego z nich – plan, który da im nadzieję na przyszłość.

## Modlitwa

- Niech dzieci podziękują Jezusowi za to, że pokazuje On swoją miłość przez Jego plan dla nas – plan, który daje nam nadzieję.

**Albowiem ja wiem, jakie myśli mam o was - mówi Pan -  
myśli o pokoju, a nie o niedoli,  
aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją.**

Księga Jeremiasza 29:11



# Jezus ma dla wyjątkowy plan dla mojego życia



Narysuj obrazek o tym, co chciałabyś/chciałbyś teraz robić.



Narysuj obrazek o tym, co chcesz robić w przyszłości.



# Bóg ma dla mnie wspaniałą obietnicę!

## Cel

- Upewnić dzieci w tym, że Bóg ma dla nich dobre plany; mogą one ufać Bożym planom na ich życie.

## Przed zajęciami

- Zaplanuj w jaki sposób będziecie świętować z dziećmi wypełnienie ich Zeszytów Ćwiczeń.
  - ◇ Możecie śpiewać piosenki.
  - ◇ Grać w gry.
  - ◇ Przynieść przekąski i napoje.

## Zadanie

- Niech dzieci przeczytają razem wers z Księgi Jeremiasza 29:11.
- Zachęć dzieci, żeby trzymały swoje Zeszyty w miejscu, w którym będą mogły po niego sięgnąć, by przypominać sobie z wspaniałych Bożych planach na ich życie.

## Zakończenie zajęć

- Zakończ pracę o Zeszytem mówiąc o tym, jak trudne trudne doświadczenia sprawiły, że dzieci stały się silniejsze.
  - ◇ Bóg zawsze jest z nimi.
  - ◇ Ich modlitwy zostały wysłuchane.
  - ◇ Wiedzą, że mogą ufać Bogu, który się nimi opiekuje.

## Modlitwa

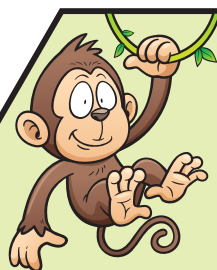
- Niech dzieci podziękują Bogu za to, że ich kocha i ma dobre plany na ich życie.

# Bóg ma dla mnie wspaniałą obietnicę!



Zapamiętaj wers poniżej.

Przystrój i pomaluj ramkę wokół niego.



**„Albowiem  
ja wiem, jakie  
myśli mam o was  
- mówi Pan - myśli  
o pokoju, a nie o niedoli, aby  
zgotować wam przyszłość i  
natchnąć nadzieją.”**

Księga Jeremiasza 29:11



**Trudne rzeczy, które Ci się przytrafiły,  
sprawiły, że jesteś silniejszy/silniejsza.  
Doświadczyłeś/doświadczyłaś Bożej miłości  
w wyjątkowy sposób.**



## Jest nadzieja!

