



Jest Nadzieja!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii
dla dzieci po traumie.

Phyllis Kilbourn



Jest Nadzieja!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii dla dzieci po traumie.

Wydane przez Crisis Care Training International

Phyllis Kilbourn

Copyright © 2014, 2024
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
Website: www.crisiscaretraining.org

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.**





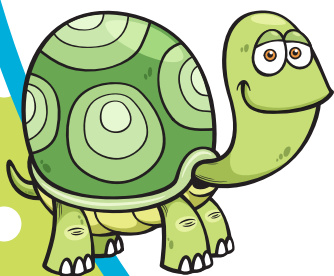
Moim ulubionym zajęciem jest zapamiętywanie wersów z Biblii. Niektórymi z nich podzielę się z Tobą w tym zeszycie. Mam nadzieję, że Ci się spodobają.

Uwielbiam rysować obrazki, na których pokazuję co myślę. Bardzo chciałbym zobaczyć Twoje rysunki.

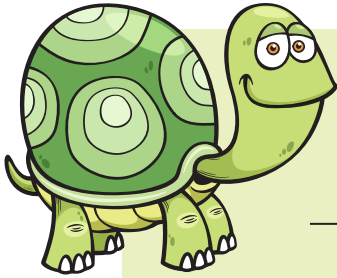
Możesz mi opowiedzieć, co Twoje rysunki znaczą dla Ciebie.



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

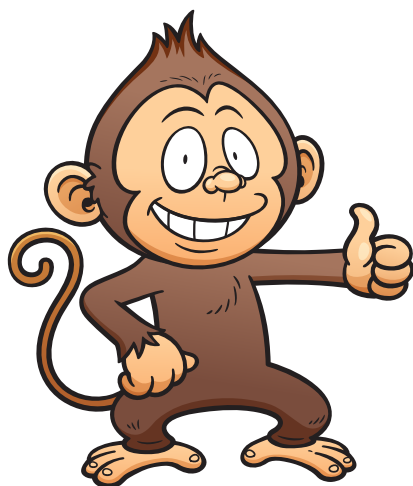


Ten Zeszyt Ćwiczeń należy do:



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





Jezus powiedział:

**„Zostawcie dzieci w spokoju i nie
zabraniajcie im przychodzić do
mnie; albowiem do takich należy
Królestwo Niebios.”**

Ewangelia św. Mateusza 19:14

Jest Nadzieja!

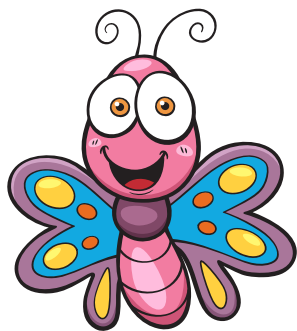
Narysuj siebie.



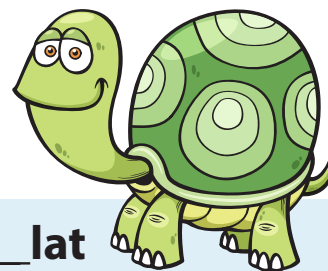
Oto Ja!



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



O mnie



Mam _____ lat

Data moich urodzin: _____

Mój ulubiony kolor to: _____

Moje ulubione jedzenie to: _____

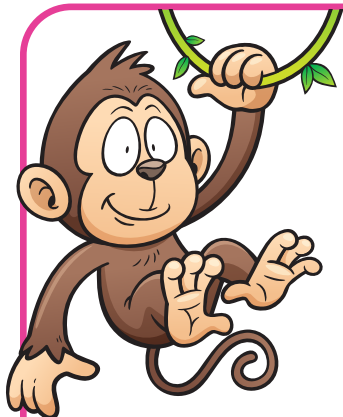
Moja ulubiona książka to: _____

Mój najlepszy przyjaciel/najlepsza przyjaciółka to: _____

Mój ulubiony sport to: _____

Moje ulubione zwierze to: _____

Moja ulubiona piosenka to: _____



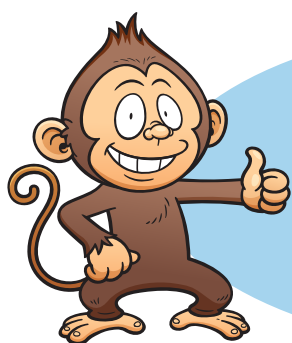
Bóg powiedział:

„(...)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!

- ❖ 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

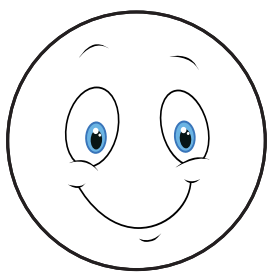


Przed i po wydarzeniach.

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



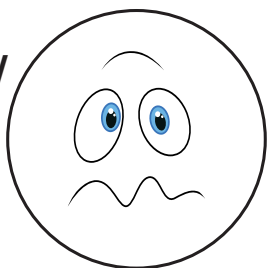
**Szczęśliwa/
szczęśliwy**



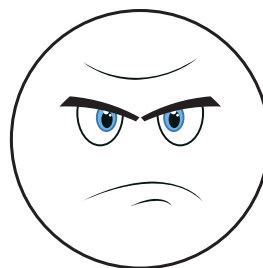
**Smutna/
smutny**



**Przestraszona/
przestraszony**



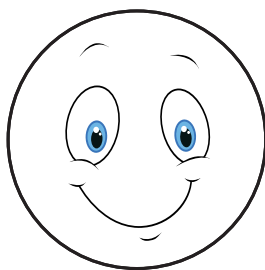
Zła/zły



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



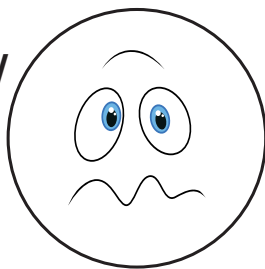
**Szczęśliwa/
szczęśliwy**



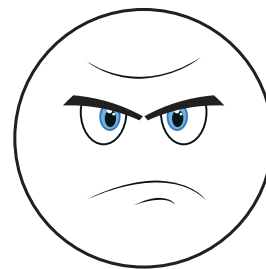
**Smutna/
smutny**



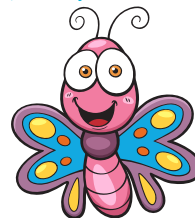
**Przestraszona/
przestraszony**



Zła/zły



Bóg rozumie moje uczucia



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.



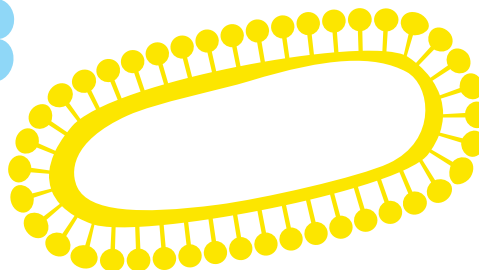
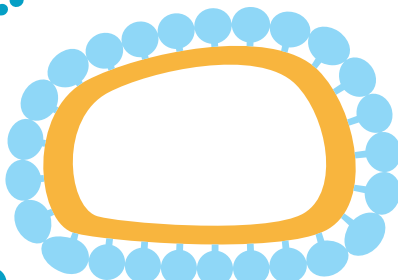
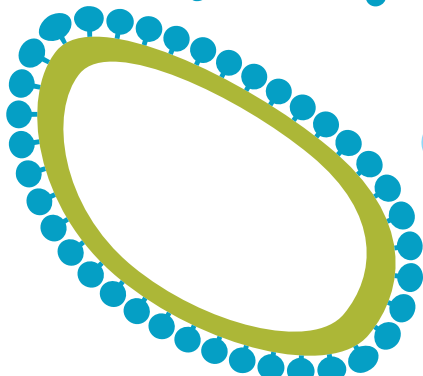
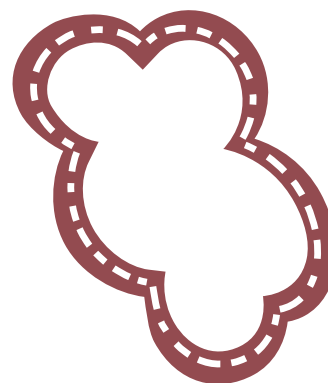
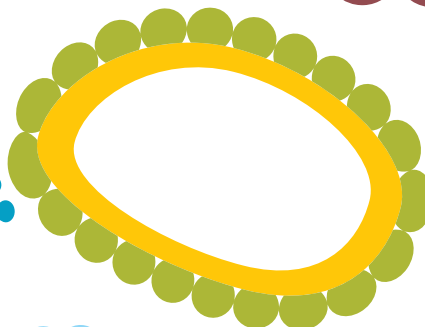
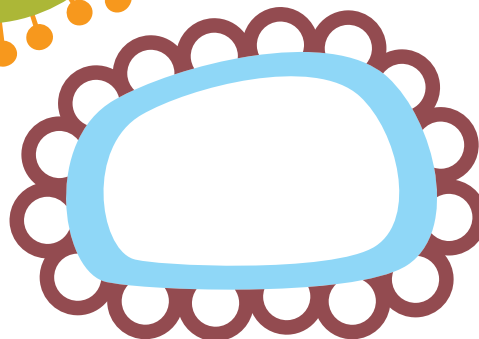
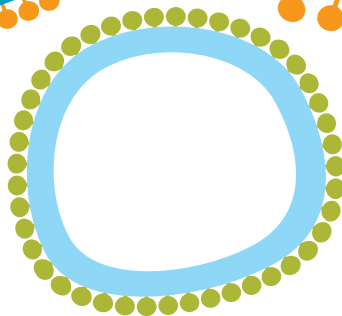
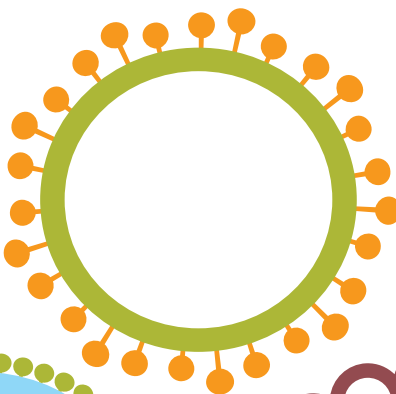
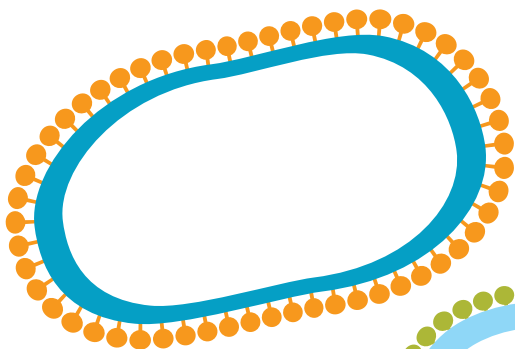
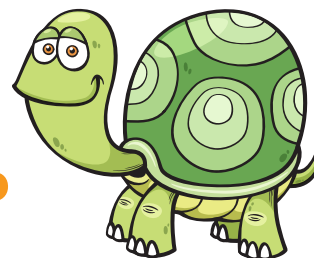
To co czułeś/czułaś było w porządku!

Rzeczy, które 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.

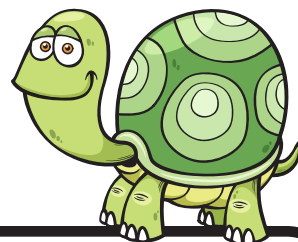
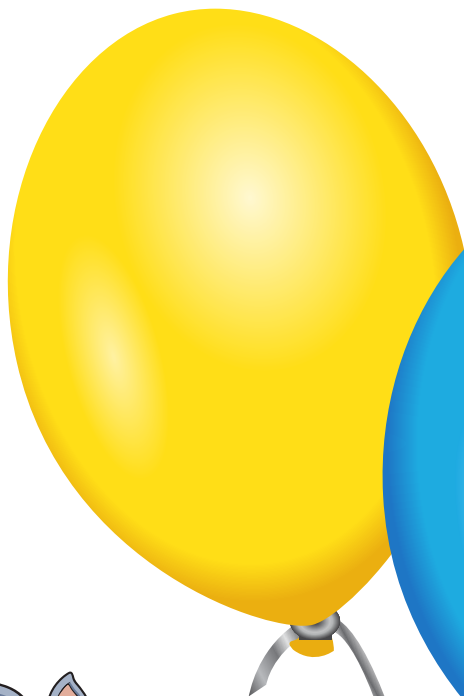


Moja rodzina i przyjaciele, którzy odeszli



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

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.

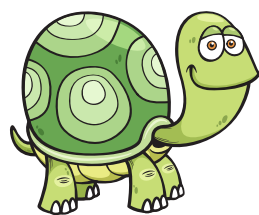


Dziękuję Ci, Boże

Napisz modlitwę, w której
dziękujesz Bogu za jego opiekę.



Dobry Panie Boże,



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.

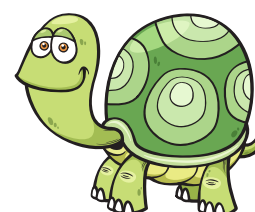
Pobawić się z przyjaciółką/ przyjacielem

Pomodlić się

Zaśpiewać piosenkę



Napisz swoje myśli o rzeczach, które Ci pomagają



Rzeczy, które pomagają mi czuć się lepiej



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



Moja historia



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

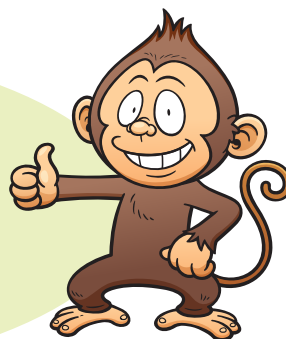
Narysuj obrazek o tym, jak ta osoba słucha Twojej historii, kiedy siedzicie razem w Twoim ulubionym miejscu.



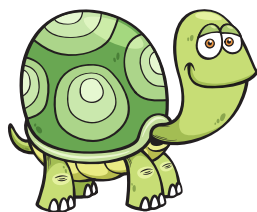
Jezus mi pomaga!

**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.



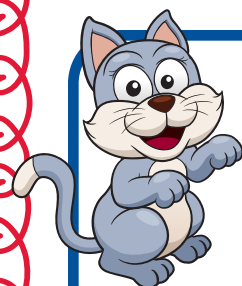
Jezus ma dla wyjątkowy plan dla mojego życia



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



Narysuj obrazek o tym, co chcesz robić w przyszłości.

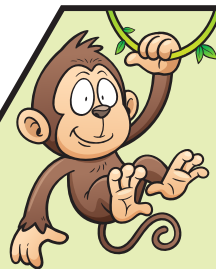


Bóg ma dla mnie wspaniałą obietnicę!



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!

