



JEST NADZIEJA!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie

Phyllis Kilbourn, PhD

JEST NADZIEJA!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie

Przewodnik Moderatora

Wydane przez Crisis Care Training International

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2022

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 Layout: F. Howard McConnell

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

JEST NADZIEJA!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie

Przewodnik Moderатора

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

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

Wprowadzenie:

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

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

Bardzo ważne jest, aby młodzi ludzie wiedzieli, że naprawdę chcesz zrozumieć co czują i czego potrzebują. Często kiedy przeżywają emocje nie są w stanie powiedzieć, co mogłoby im pomóc. Czas i zachęta do podzielenia się z Tobą ich uczuciami może pomóc im przepracować odczuwane emocje. Młodzi ludzie 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 młodych ludzi, którzy odnieśli w życiu poważne straty.

Zadanie

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

„Przewodnik Moderatorsa” wyjaśnia również jakie znaczenie dla młodych ludzi może mieć trauma, strach, smutek itd. Po traumatycznym doświadczeniu u młodych ludzi 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 młodymi ludźmi, 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 młodym ludziom.

Korzystanie z Przewodnika Moderatorsa

1. Prowadź zjęcia tak, aby nawiązywały one do konkretnych zdarzeń z życia młodych ludzi.

Dzieci na całym świecie doświadczają różnorodnych traumatycznych wydarzeń takich jak klęski żywiołowe, wojny, wypadki, osierocenie lub bycie przedmiotem handlu związanego w wykorzystywaniem seksualnym, by wymienić tylko kilka. Młodzi ludzie doświadczający 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 do 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 przeżyć młodych ludzi. Zapytaj ich jak się czuli 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 chciał się podzielić.

2. 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 chcieliby się czymś podzielić, rób to jednak tak, by nigdy nie czuli się do tego przymuszani.

Młodzi ludzie 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 Moderatorsa. 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 młodym ludziom możliwość zgłębienia i wyrażenia uczuć, których doświadczyli po traumatycznym przeżyciu i w jego trakcie. Kiedy dzieci zidentyfikują swoje straty i związane z nimi uczucia, moderator może pomóc im doprowadzić do końca kwestie związane ze stanem żałoby.

Obramowane strony, które dzieci mają w swoich Zeszytach Ćwiczeń, znajdują się w Przewodniku Moderatorsa po prawej stronie. Uwagi na stronie Przewodnika Moderatorsa 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.

Pierwsza sesja grupowa:

Cel

Pomów dzieciom znaleźć oparcie w Jezusie jako Przyjacielu, który zawsze je kocha. Poznaj innych członków grupy.

Wprowadzenie

Na wczesnym etapie życia dzieci zaczynają wchodzić w interakcje z młodymi ludźmi 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? Jakie oglądali razem filmy i jakiej słuchali muzyki?

Co czujesz, gdy jesteś z przyjaciółmi?

Wszyscy potrzebujemy przyjaciół! Najpierw jednak poznamy przyjaciół, którzy siedzą wokół nas. Niech dzieci przedstawią się innym podając swoje imiona i jedną dodatkową rzecz taką jak miasto z którego pochodzą, szkołę do której chodziły lub co najbardziej lubią robić z przyjaciółmi.

Niech dzieci nauczą się wersu z Księgi Przysłów 17:17, jako przypomnienia, że Jezus zawsze chce być ich przyjacielem, nawet kiedy zdarzają się złe rzeczy.

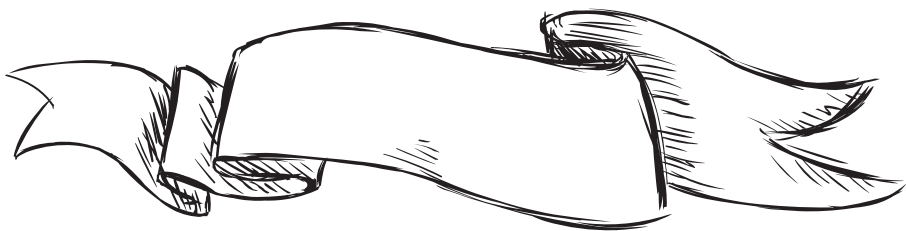
Zadanie z zeszytu Ćwiczeń – s.3

Rozdaj dzieciom zeszyty Ćwiczeń – niech każde podpisze swój własnym imieniem.

Modlitwa

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

TEN ZESZYT NALEŻY DO:



Data: _____

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

„ALBOWIEM JA WIEM, JAKIE MYŚLI MAM O WAS -
MÓWI PAN - MYŚLI O POKOJU, A NIE O NIEDOLI, ABY
ZGOTOWAĆ WAM PRZYSZĘŁOŚĆ I NATCHNAĆ NADZIEJĄ.”

KSIĘGA JEREMIASZA 29:11

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 z Zeszytu Ćwiczeń s. 4-6

Narysuj obrazek lub napisz o tym, kiedy byłeś smutny/a, (s. 4)

Jeśli mają na to ochotę, pozwól dzieciom porozmawiać o swoich obrazkach lub tekstach.

Strona 5 z wersem z Ew. Mateusza 11:28. pozwala dzieciom napisać o tym, jakie znaczenie i zastosowanie w życiu ma on dla nich na dzisiaj.

Niech dzieci wypełnią stronę 6. rysunkami, tekstem, lub użyją analogii, żeby pokazać/opisać jak się czują.

Modlitwa

Podziękuj Bogu za to, że każdy jest dla Niego wyjątkowy.

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!

JEZUS POWIEDZIAŁ „PÓJDŹCIE DO
MNIE WSZYSCY, KTÓRZY JESTEŚCIE
SPRACOWANI I OBCIĄŻENI, A JA WAM
DAM UKOJENIE.”

EWANGELIA ŚW. MATEUSZA 11:28

1. Co ten wers oznacza dla mnie?
2. Jak mogę go zastosować w codziennym życiu?

OTO JA!

Jak siebie
widzisz?

Narysuj obrazek

Sporządź listę słów,
które Cię opisują

Użyj analogii

LISTA

JESTEM JAK.....

(Np. Jestem jak tygrys, bo w środku
gniewnie ryczę)

JESTEM JAK...

Moje ulubione rzeczy

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 młodych ludzi. Porozmawiaj z nimi o tym, kim są: dziewczyną, chłopakiem, bratem, przyjacielem, kimś kto kocha Jezusa itp.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 7

Niech dzieci wypełnią stronę z „Moimi Ulubionymi Rzeczami”.

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.

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 młodym ludziom 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.

MOJE ULUBIONE RZECZY



Wspomnienie z urodzin



Zwierzę



Książka lub film



Piosenka lub gatunek muzyczny



Kolor



Pora roku lub pogoda



Najlepszy przyjaciel/
przyjaciółka



Jedzenie



Sport

„(...)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

[Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń – s.7]

Bóg mi pomoże

Cel

Dać młodym ludziom 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, młodzi ludzie potrzebują bezpiecznego środowiska, w którym będą mogli odkrywać świat.

Pomimo zniszczeń i zamętu, jaki powodują traumy, młodzi ludzie 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 z Zeszytu Ćwiczeń -s. 8

Niech dzieci zanotują 3–5 rzeczy, które pokazują, jak Bóg się o nie troszczył.

Niech podzielią się nimi z innym; jeśli rozmowa się przeciąga, dopytaj o szczegóły.

Jeśli mają ochotę, sporządźcie listę sposobów, w jakie Bóg się troszczy i okazuje swoją miłość.

Modlitwa

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

BÓG MI POMOŻE

Bóg Cię stworzył i Cię kocha. Bóg kocha Twoją rodzinę i Twoje otoczenie.

Chce pomóc Ci przezwyciężyć Twoje problemy.

„(...) PAN JEST POMOCNIKIEM MOIM, NIE BĘDĘ SIĘ LĘKAŁ (...)” LIST DO HEBRAJCZYKÓW 13:6

Wymień 3-5 rzeczy, które pokazują, że Bóg troszczył się o Ciebie.

1

2

3

4

5

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 młodzi ludzie czuli 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 młodych ludzi, aby podzielili 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.

Omówcie wers z Listu do Hebrajczyków 13:6

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 9

Niech dzieci zaznaczą znakiem ✕ twarze, które pokazują, jak czuły się przed omawianymi wydarzeniami; niech oznaczą znakiem ✓ te, które pokazują, co z związku nimi czują teraz. Jest też miejsce na zapisanie innych myśli i uczuć.

Zapewnij dzieci, że to normalne by odczuwać strach, złość lub smutek, gdy przydarza im się coś przerażającego.

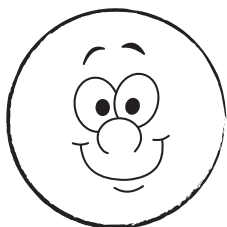
Podkreśl, że Bóg jest zawsze z nimi i może im pomóc, gdy czują się smutni lub przestraszeni.

Modlitwa

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

PRZED I PO TYM, CO SIĘ WYDARZYŁO.

Zaznacz znakiem ✗ twarze, które pokazują, jak się czułaś/czułeś przed tym, co się stało. Zaznacz znakiem ✓ twarze, które pokazują, jak się czułaś/czułeś po tym, co się stało.



SZCZĘŚLIWA/-Y



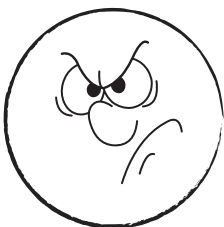
SMUTNA/-Y



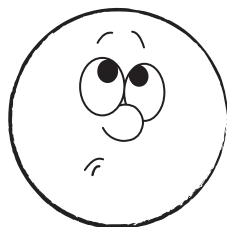
PRZESTRASZONA/-Y



ZŁA/-Y



SFRUSTROWANA/-Y



ZDEZORIENTOWANA/-Y

Opisz inne
myśli lub
uczucia
przed i po
tym, co się
wydarzyło.

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 młodych ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych wydarzeń.

Dla niektórych z nich wyrażanie emocji może być nieakceptowalne i niewygodne.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 10

Daj dzieciom czas na pracę w Zeszytach Ćwiczeń

Z chętnymi przedyskutuj ich obrazki lub to, co napisali.

Zachęć wszystkich 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 podzielili 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.

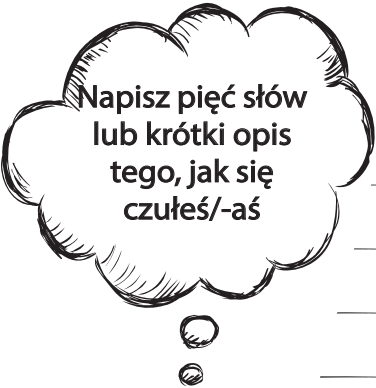
Cokolwiek czuli podczas omawianych wydarzeń było w porządku, ale teraz Bóg chce im pomóc zmienić ich smutek lub gniew w dobre uczucia.

Modlitwa

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

BÓG ROZUMIE MOJE UCZUCIA

Czy kiedykolwiek czułeś/-aś się złość lub smutek z powodu tego, co się wydarzyło?



Napisz pięć słów
lub krótki opis
tego, jak się
czułeś/-aś

Zaznacz kółkiem słowa, które najlepiej opisują Twoje uczucia..

WŚCIEKŁOŚĆ

PRZERAŻENIE

FURIA

EMOCJONALNY PARALIŻ

NERWOWOŚĆ

PANIKA

PŁACZ

KRZYK

ZGORZKNIENIE

ZASKOCZENIE

ZMARTWIENIE

CHĘĆ UDERZENIA CZEGOŚ

OBRAZA

STRES

GNIEW

To co czułeś/-eś jest 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 z Zeszytu Ćwiczeń s. 11

Poproś dzieci, aby narysowały lub napisały o tym, co utraciły w odpowiednich kolumnach w ich zeszytach ćwiczeń.

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 UTRACILIŚMY

Strata może dotyczyć nie tylko przedmiotów

PRZYJACIELE

RODZINA

MARZENIA

PRZEDMIOTY

INNE

BŁOGOSŁAWIENI, KTÓRZY SIĘ SMUCĄ, ALBOWIEM ONI BĘDĄ
POCIESZENI. EWANGELIA ŚW. MATEUSZA 5:4

Pamięć o członkach rodziny i przyjaciółach, którzy odeszli.

Cel

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

Wprowadzenie

Rozmowa na temat śmierci z młodymi ludźmi musi być dostosowana do ich poziomu rozwoju, szanować ich normy kulturowe i uwzględniać zdolność danej osoby do zrozumienia sytuacji.

Dzieci i młodzież 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.

Wszyscy młodzi ludzie są różni i ich światopogląd jest wyjątkowy i ukształtowany przez różne doświadczenia.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s.12

Niech dzieci zapiszą imiona tych przyjaciół i członków rodziny, o których chcą pamiętać w środku wieńca.

Niech porozmawiają o tym, dlaczego ci ludzie byli dla nich wyjątkowi.

Jakie ciekawe rzeczy robili ze swoimi przyjaciółmi i członkami rodziny?

Niech napiszą o swoim ulubionym wspomnieniu związanym z jednym z nich.

Modlitwa

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

PAMIĘĆ O CZŁONKACH RODZINY I PRZYJACIOŁACH, KTÓRZY ODESZLI.

Wypisz imiona członków rodziny i przyjaciół,
których chcesz pamiętać.



Napisz o swoim ulubionym wspomnieniu związanym z nimi.

Bóg się mną opiekuje

Cel

Pomów dzieciom zrozumieć, że smutku, 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 z Zeszytu Ćwiczeń s. 13

Przypomnij młodym ludziom, że Bóg troszczy się o nich na różne sposoby.

Niech narysują lub napiszą o nich na s.3-5

Niech po kolei podzielą się z innymi historiami, których dotyczą ich obrazki.

Pomóż im zapamiętać wers z 1 Listu Św. Piotra 5:7

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

Wykorzystując znaną melodię, mogą oni ułożyć piosenkę o Bożej trosce i miłości.

Modlitwa

Podziękujcie Bogu za to, że troszczy się o wszystkich.

BÓG SIĘ O MNĄ OPIEKUJE

Chociaż to, co utraciłam/-łem może wywołać we mnie smutek, strach, złość lub inne uczucia, świadomość, że Bóg się o mnie troszczy, może pomóc zmienić moje podejście do życia.

Wymień 3-5 sposobów, w jaki Bóg troszczy się Ciebie.
lub jeśli wolisz, narysuj obrazek.

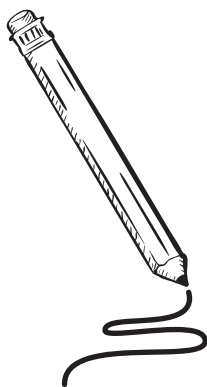
1

2

3

4

5



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 traury mają podwyższoną potrzebę bezpieczeństwa i opieki. Młodzi ludzie odczuwają strach, gdy nie ma przy nich osoby przy której czują się bezpiecznie. Poczucie 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? Potrzeba wsparcia emocjonalnego?

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 14

Niech dzieci napiszą modlitwę, w której dziękują Bogu za Jego opiekę.

Jeśli chcą, niech przeczytają je na głos przed grupą.

Możesz zaproponować, by wymieniły 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 podziękowaniu 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.

DZIĘKUJE CI, BOŻE.

Napisz modlitwę, w której dziękujesz Bogu za Jego opiekę.

DOBRY PANIE BOŻE,

DZIĘKUJĘ CI

Pomocne rzeczy

Cel

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

Wprowadzenie

W traumatycznych sytuacjach młodzi ludzie mogą czuć się bezradni.

Dwa kolejne ćwiczenia mają pomóc im zrozumieć, że poprzez robienie pomocnych rzeczy, mogą zmieniać swoje negatywne uczucia.

Rozmowa

Korzystając z pomysłów znajdujących się na stronie Zeszytu Ćwiczeń, poproś dzieci, aby opowiedziały o pomocnych rzeczach, które mogą zrobić, aby poczuć się lepiej, gdy jest im smutno.

Wyjaśnij, że płacz czasem pomaga nam czuć się lepiej, bo wyrażamy przez niego nasz smutek, po czym jesteśmy gotowi na inne rzeczy. Nie jest to znak słabości lub niedojrzałości. Bóg nie bez powodu dał nam emocje.

Niech pomyślą o innych rzeczach, które mogą zrobić.

Zaopiekować się zwierzęciem.

Napisać list to kogoś bliskiego.

Poczytać książkę.

Pomóż młodym ludziom zrozumieć, że nie są bezradni; istnieją pomocne rzeczy, które mogą wybrać, by poczuć się lepiej.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 15

Niech dzieci zaznaczą te 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.

Wskaż na wers z Listu do Rzymian 15:13

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



Jest kilka rzeczy, które możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej i zmienić nasz sposób myślenia, gdy czujemy się smutni.

Zakreśl kilka rzeczy, które lubisz z listy poniżej.

RYSOWANIE

PISANIE PAMIĘTNIKA

SPACER

SŁUCHANIE MUZYKI

CZAS Z PRZYJACIÓŁKĄ/
PRZYJACIELEM

MODLITWA

CZYTANIE

POPROSZENIE O POMOC
KOGOŚ BLISKIEGO

Napisz co jeszcze możesz zrobić, żeby poczuć się lepiej.

„A BÓG NADZIEI
NIECHAJ WAS
NAPEŁNI WSZELKĄ
RADOŚCIĄ I
POKOJEM W WIERZE,
ABYŚCIE OBFITOWALI
W NADZIEJĘ PRZEZ
MOC DUCHA
ŚWIĘTEGO.”

LIST DO RZYMIAN 15:13

Rzeczy, dzięki którym czuję się lepiej

Dyskusja

Cel

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

Wprowadzenie

Młodzi ludzie 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 oni 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

Przeprowadź burzę mózgów na temat tego, co może pomóc dzieciom czuć się lepiej oraz strategii których używały i używają, by zmienić swoje podejście i emocje.

Użyj wersu z Księgi Przysłów 12:25 „Zmartwienie w sercu człowieka przygnębia go, lecz słowo dobre znowu go rozwesela.” Porozmawiajcie o tym, jak ważne jest wspieranie się nawzajem, tak by nikt nie czuł że jest samotny lub jakby był jedyną osobą, która doświadczoną przez trudne zdarzenia.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s.16)

Dzieci mogą zapisać listę stworzoną przez grupę, aby móc z niej skorzystać w przyszłości lub narysować obrazki, które pomogą im pamiętać o swoich pomysłach..

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.

DYSKUSJA

„ZMARTWIENIE W SERCU CZŁOWIEKA PRZYGNĘBIA GO,
LE CZ SĘDOWO DOBRE ZNOWU GO ROZWESELA.”

KSIĘGA PRZYŚŁÓW 12:25

W trakcie rozmowy zanotuj
nowe pomysły na to,
co możesz zrobić, gdy jest Ci smutno.

Moja historia

Cel

Budowa dobrych relacji z dziećmi poprzez wysłuchanie ich historii.

Wprowadzenie

Młodzi ludzie 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 młodzi ludzie wiedzą, że ktoś ich uważnie słucha stają się bardziej ufni 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 z Zeszytu Ćwiczeń s. 17

Niech dzieci wybiorą miejsce, które ma dla nich specjalne znaczenie.

Niech narysują obrazek lub napiszą o tym miejscu i 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

Komu najbardziej chciałabyś/chciałbyś opowiedzieć swoją historię? Opisz osobę, która słucha Twojej historii. Gdzie chciałabyś/chciałbyś ją opowiedzieć? Możesz też to narysować.



Jezus, nasza pomoc!

Cel

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

Wprowadzenie

Razem przeczytajcie wers ze strony Zeszytu Ćwiczeń

Jaką wspaniałą obietnicę dał na 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 wiedziały że Jezus jest z nimi, lub kiedy poprosili Jezusa, żeby przy nich był.

Bądź gotowa/y, by podzielić się z nimi podobnym doświadczeniem.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s. 18

Pomóż dzieciom napisać ich własne piosenki lub wiersze.

Niech podzielą nimi się z grupą.

Wybierz jedną lub dwie i dobierz do nich proste melodie, które dzieci będą mogły zaśpiewać, kiedy poczują się samotne lub zaniepokojone.

Alternatywnie mogą odegrać krótki skecz.

Modlitwa

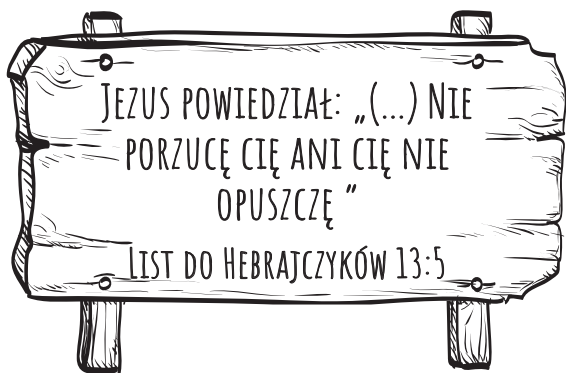
Niech dzieci podziękują Jezusowi za to, że zawsze jest przy nich by pomóc.

Niech podziękują za konkretne rzeczy: „Dziękuję Ci, Jezu, że pomagasz mi z zadaniem domowym” lub „Dziękuję Ci, Jezu, że pomagasz mi się nie bać.”

Propozycja:

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

JEZUS, NASZA POMOC!



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 z tym, jak się czujesz.**

„BÓG JEST UCIECZKĄ I SIŁĄ NASZĄ, POMOCĄ W
UTRAPIENIACH NAJPEWNIJSZĄ.” PALM 46:2

Plany na przyszłość

Cel

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

Wprowadzenie

Zacznijcie 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.

Rozmowa

Porozmawiajcie o tym, co dzieci odegrały i tym, że Jezus pomoże im zrealizować Jego plany na ich życie.

Przeczytajcie razem wers z Księgi Jeremiasza 29:11 Wy tłumacz jak pokazuje on, że Jezus bardzo kocha dzieci. Ma On dobry plan dla każdego z nich – plan, który da im nadzieję na przyszłość.

Zadanie z Zeszytu Ćwiczeń s.19

Niech dzieci napiszą lub narysują obrazek o tym, co chciałyby robić w przyszłości.

Modlitwa

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

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Co chciałabyś/chciałbyś robić w przyszłości?
Jak różni się to od tego, co robisz teraz?



„BĄDŹCIE MOCNI! A SERCE WASZE NIECH BĘDZIE DZIELNE,
WY WSZYSCY, KTÓRZY MACIE NADZIEJĘ W PANU.” PSALM 31:24

Bóg ma dla mnie wspaniałą obietnicę!

Cel

Upewnić młodych ludzi w tym, że Bóg ma dla nich dobre plany; mogą oni 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 z Zeszytu Ćwiczeń s. 20

Niech dzieci przeczytają razem wers z Księgi Jeremiasza 29:11.

Zachęć dzieci, żeby trzymały Zeszyt Ćwiczeń w miejscu, w którym będą mogły po niego sięgnąć, by przypominać sobie o wspaniałych Bożych planach na ich życie.

Zakończenie zajęć

Zakończ pracę z Zeszytem Ćwiczeń mówiąc o tym, jak trudne trudne doświadczenia sprawiły, że młodzi ludzie stali się silniejsi.

Bóg zawsze jest z nimi.

Ich modlitwy zostały wysłuchane.

Wiedzą, że mogą ufać Bogu, który się nimi opiekuje.

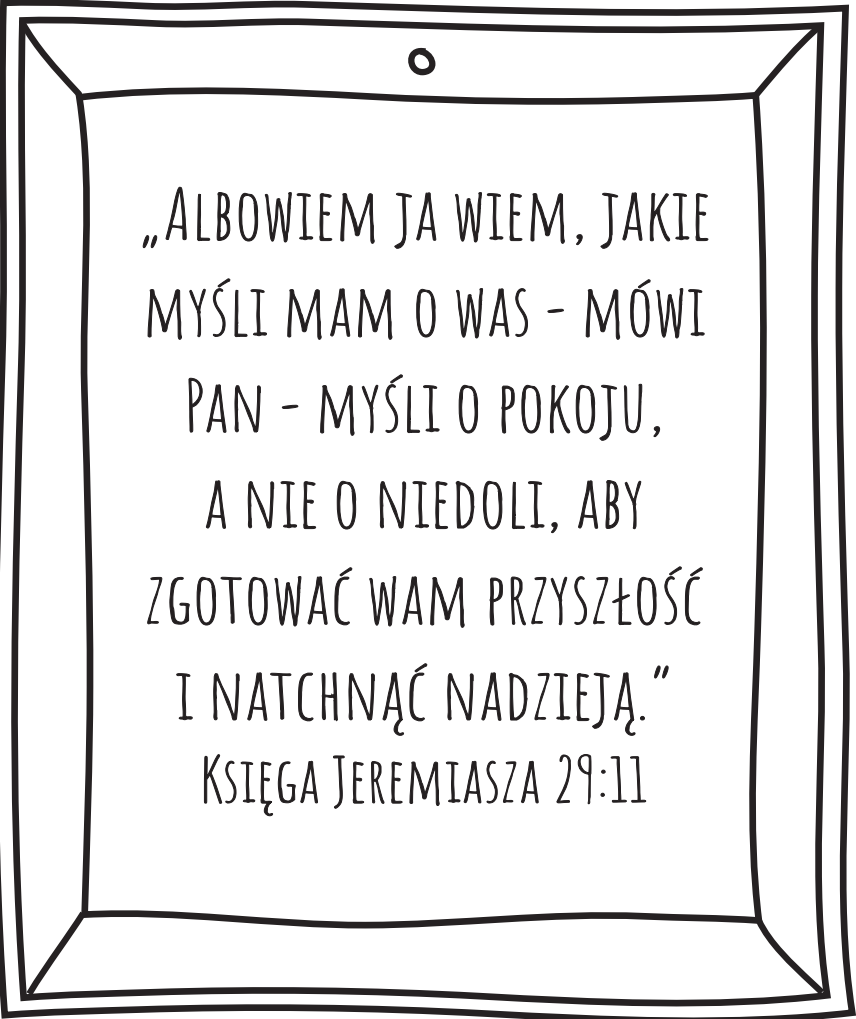
Przypomnij im o wersach z ostatniej strony i obietnicach, które znaleźli w zeszytach ćwiczeń.

Modlitwa

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

BÓG MA DLA MNIE WSPANIAŁĄ OBIETNICĘ!

Zapamiętaj poniższy wers. Ozdób ramkę.



„ALBOWIEM JA WIEM, JAKIE
MYŚLI MAM O WAS - MÓWI
PAN - MYŚLI O POKOJU,
A NIE O NIEDOLI, ABY
ZGOTOWAĆ WAM PRZYSZŁOŚĆ
I NATCHNAĆ NADZIEJĄ.”
KSIĘGA JEREMIASZA 29:11

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

