

The page is framed by a decorative border consisting of a grid of small squares. Each square contains a different pattern of lines, such as horizontal wavy lines, zig-zags, vertical lines, and horizontal dashed lines. The text is centered within this border.

JEST NADZIEJA!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie dla dzieci i młodzieży

Phyllis Kilbourn, PhD

JEST NADZIEJA!

Interaktywny zeszyt ćwiczeń do terapii po traumie dla dzieci i młodzieży

Wydane przez Crisis Care Training International

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2016, 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: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens

All Scripture quotations, unless otherwise indicated,
are taken from the Biblia Warszawska

© Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa, 1975.

Used by permission.



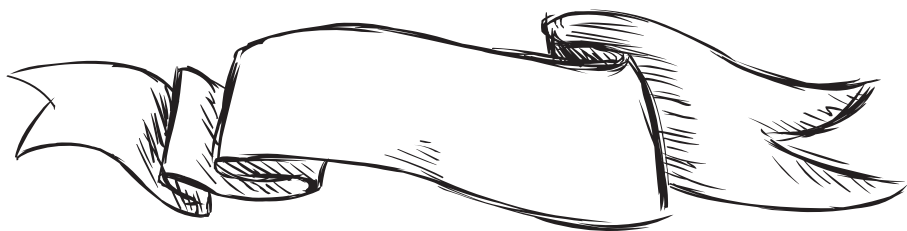
Crisis Care Training International

Phone: 803-548-2811

E-mail: info@crisiscaretraining.org

Website: www.crisiscaretraining.org

TEN ZESZYT NALEŻY DO:



Data: _____

Tan zeszyt podarował 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 PRZYSZŁOŚĆ I NATCHNĄĆ NADZIEJĄ.”

KSIĘGA JEREMIASZA 29:11

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?

Jak siebie
widzisz?

Narysuj obrazek

Sporządź listę słów,
które Cię opisują

Użyj analogii

OTO JA!

LISTA

JESTEM JAK.....

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

JESTEM JAK...

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

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

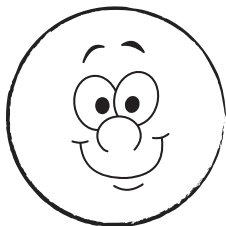
3

4

5

PRZED I PO TYM, CO SIĘ WYDARZYŁO.

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



SZCZĘŚLIWA/-Y



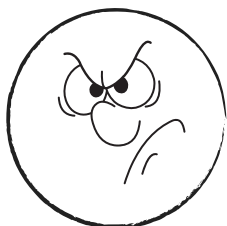
SMUTNA/-Y



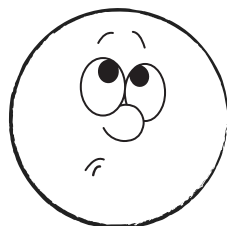
PRZESTRASZONA/-Y



ZŁA/-Y



SFRUSTROWANA/-Y

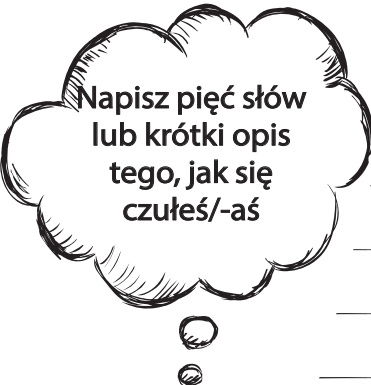


ZDEZORIENTOWANA/-Y

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

BÓG ROZUMIE MOJE UCZUCIA

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

GNIIEW

To co czułeś/-eś jest w porządku!

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 PRZYJACIOŁACH, KTÓRZY ODESZLI.

Wypisz imiona członków rodziny i przyjaciół,
których chcesz pamiętać.



Napisz o swoim ulubionym wspomnieniu związanym z nimi.

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.

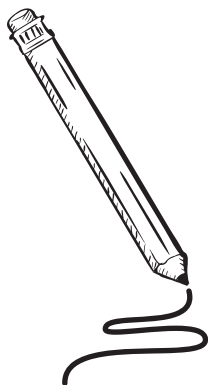
1

2

3

4

5



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

DYSKUSJA

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

KSIĘGA PRZYSŁÓW 12:25

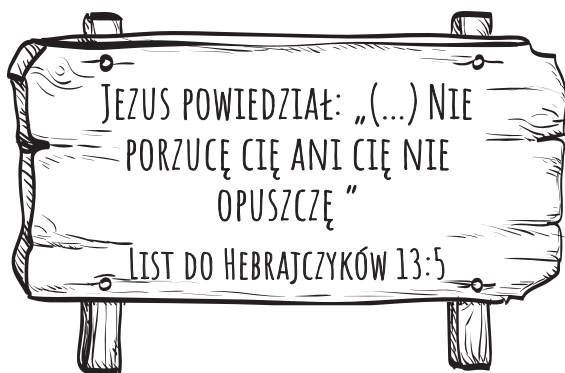
**W trakcie rozmowy zanotuj
nowe pomysły na to,
co możesz zrobić, gdy jest Ci smutno.**

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!



**Napisz wiersz lub utóń piosenkę o tym,
jak Jezus może Ci pomóc z tym, jak się czujesz.**

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

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Co chciałabyś/chciałbyś robić w przyszłości?

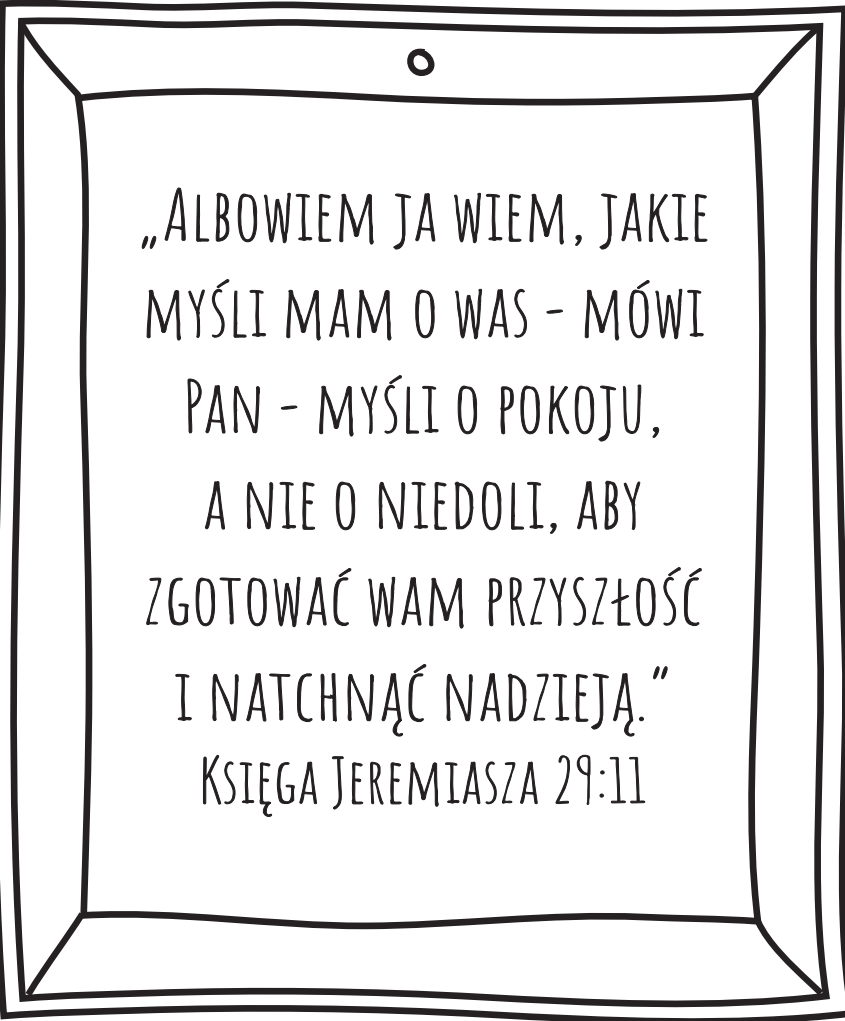
Jak różni się to od tego, co robisz teraz?



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

BÓG MA DLA MNIE WSPANIAŁĄ OBIETNICĘ!

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 NATCHNĄĆ NADZIEJĄ.”
KSIĘGA JEREMIASZA 29:11

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

