

## การใช้ การฟื้นฟูตัวหลังจากภัยพิบัติ ในกลุ่มย่อย

เขียนโดย แครอล ย้ง , เดือนมีนาคม 2563

แปลโดย ทีมงานโครงการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ เชียงใหม่

### สารบัญ

สารบัญ.....	1
บทนำ.....	1
แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดในการนำกลุ่มย่อยอย่างมีประสิทธิภาพ.....	2
หนังสือเล่มเล็ก การฟื้นฟูตัวหลังภัยพิบัติ ออกแบบไว้อย่างไร.....	4
บทที่ 0 – “เริ่มที่นี่” .....	4
บทที่ 1 – “ทำไมฉันรู้สึกแบบนี้?” .....	5
บทที่ 2 – “ฉันจะทำให้ความรู้สึกที่รุนแรงเหล่านี้สงบลงได้อย่างไร?” .....	7
บทที่ 3 – “ทำไมฉันถึงรู้สึกเศร้าขนาดนี้?” .....	7
บทที่ 4 – “บาดแผลในจิตใจของฉันจะรับการเยียวยาได้อย่างไร?” .....	9
บทที่ 5 – “ฉันจะมีสายสัมพันธ์กับพระเจ้าในสถานการณ์นี้ได้ได้อย่างไร?” .....	10
บทที่ 6 - “การมองไปที่อนาคต” .....	11
ขั้นตอนต่อไป.....	12

### บทนำ

คู่มือนี้ให้คำแนะนำในการใช้หนังสือเล่มเล็ก การฟื้นฟูตัวหลังจากภัยพิบัติ : คู่มือสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้นหลังจากภัยพิบัติ คุณสามารถค้นหาหนังสือเล่มเล็กนี้ได้ในหลายภาษาไปพร้อมกับฉบับล่าสุดของคู่มือนี้ รวมถึงแหล่งข้อมูลอื่นๆ ได้ที่เว็บไซต์ [DisasterRelief.Bible](http://DisasterRelief.Bible)

Trauma Healing Institute จัดทำ การฟื้นฟูตัวหลังจากภัยพิบัติ ขึ้นโดยมีแนวคิดหลายประการที่ยกมาจากหนังสือ การเยียวยาบาดแผลในจิตใจ: คริสตจักรสามารถช่วยเหลือได้อย่างไร แต่หนังสือเล่มเล็กนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ นั่นคือเพื่อให้กำลังใจแก่ผู้คนที่กำลังเผชิญกับวิกฤต หรือได้ผ่านพ้นวิกฤตนั้นมาเมื่อไม่นานนี้ วิกฤตนั้นอาจเป็นโรคระบาด เช่น โควิด-19 ภัยพิบัติจากธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ พายุเฮอริเคน น้ำท่วม ไฟไหม้ หรือแม้แต่เหตุการณ์ภัยพิบัติที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ เป็นต้น

ความต้องการแรกที่เรามักพบเมื่อเกิดวิกฤต คือความต้องการทางกายภาพ เช่น การมีอาหารเพียงพอ มีน้ำสะอาด มีที่พักอาศัย และเมื่อมีโรคระบาดจะต้องมีหน้ากาก ยาฆ่าเชื้อ และการดูแลทางการแพทย์ แต่ความต้องการด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณของผู้คนก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน และควรได้รับการตอบสนอง หนังสือเล่มเล็กนี้ได้ออกแบบมาสำหรับคริสเตียนให้เริ่มจัดการกับความกลัว ความสงสัย และอารมณ์ต่างๆ นั่นจึงเป็นสาเหตุที่เราเรียกหนังสือเล่มเล็กนี้ว่า “การช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้น” การใช้หนังสือเล่มเล็กนี้สามารถช่วยให้ผู้คนเริ่มฟื้นตัวด้านอารมณ์และด้านจิตวิญญาณจากบาดแผลที่ได้ประสบมา

คู่มือนี้ได้มีการจัดทำขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศจีน เพื่อช่วยผู้นำคริสตจักรที่อาจรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการอบรมที่พอเพียง สำหรับการรับมือกับผลกระทบจากบาดแผลภายในจิตใจ ผู้นำกลุ่มที่ใช้ *การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ* ไม่จำเป็นต้องได้รับการอบรมหรือต้องมีประสบการณ์การเป็นผู้ให้คำปรึกษา คุณสามารถใช้คู่มือนี้ได้หลายวิธี เช่น:

- คุณสามารถส่งหนังสือเล่มเล็กทั้งเล่มนี้ให้ผู้อื่นอ่านด้วยตัวเอง
- คุณสามารถส่งบทเรียนแต่ละบทเป็นการบ้าน ให้อ่านก่อนที่จะมาพบกันผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น ชุม เพื่ออภิปรายเกี่ยวกับบทเรียนนั้นและคำถามสะท้อนการเรียนรู้
- กิจกรรมในบางบทสามารถทำส่วนตัวเป็นการบ้าน เมื่อเจอกันครั้งต่อไป ผู้เข้าร่วมสามารถแบ่งปันได้หากพวกเขาต้องการ
- ในตอนท้ายของบทที่ 1 และ 3 มีตอนที่เขียนขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะ ขอพิจารณาให้มีการอภิปรายในตอนเหล่านี้กับเด็กๆ และผู้ทำงานกับเด็ก

## แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดในการนำกลุ่มย่อยอย่างมีประสิทธิภาพ

- แน่ใจว่าคุณต้องเตรียมตัวสำหรับการนำกลุ่ม แต่ไม่ต้องกังวล ให้คุณทำความคุ้นเคยกับหนังสือเล่มเล็กนี้ และวางแผนสำหรับกลุ่มของคุณ ให้จำไว้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือเป็นมืออาชีพเพื่อที่จะช่วยกลุ่มของคุณด้วยหนังสือเล่มนี้ เพราะว่าคุณไม่ต้องสอน เพียงแค่แนะนำกระบวนการเท่านั้น เนื้อหาจะมีการออกแบบมาเพื่อใช้ในรูปแบบของ เพื่อนเพื่อเพื่อน ในฐานะผู้นำกลุ่มหรือกระบวนการ คุณอาจจะกำลังผ่านสถานการณ์เดียวกันกับสมาชิกในคริสตจักรของคุณ ดังนั้นหนังสือเล่มเล็กนี้น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับคุณด้วยเช่นเดียวกันกับสมาชิกของคุณ เราหนุนใจให้คุณได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปพร้อมกับผู้เข้าร่วมด้วย
- คุณสามารถเลือกตารางเวลาที่ต้องการ แต่เราแนะนำให้ใช้เวลาหนึ่งครั้งต่อหนึ่งบทเรียน โดยใช้เวลาสำหรับหนึ่งถึงสองบทเรียนต่อสัปดาห์
- ในขณะที่เจอกับวิกฤต ผู้คนส่วนใหญ่จะเต็มไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกมากมาย และไม่สามารถคิดอย่างชัดเจนได้ ดังนั้นอย่าให้ข้อมูลแก่สมาชิกมากเกินไป
- สมาชิกบางคนอาจกำลังเจอกับความโศกเศร้าและความเจ็บปวดที่หนักหนา หากเป็นเช่นนั้น เป็นไปได้ว่าเขาอาจไม่พร้อมที่จะแบ่งปันเกี่ยวกับสถานการณ์ของเขาหรือร่วมอภิปรายในกลุ่ม เมื่อคนหนึ่งคนโดยยังไม่พร้อมด้าน

อารมณ์ ก็ไม่ควรที่จะกดดันให้พวกเขาเข้าร่วมกลุ่ม ในฐานะผู้นำคุณควรไวต่อความต้องการของสมาชิกของคุณ เปิดให้กลุ่มแบบนี้เป็นทางเลือกที่บางคนอาจไม่เข้าร่วมกลุ่มก็ได้ บางคนอาจต้องใช้เวลาสองต่อสอง

- **นี่ไม่ใช่**เป็นเวลาสำหรับการเทศนาหรือการสอน จิตใจและความคิดของผู้คนกำลังเต็มไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกมากมายและเขาไม่สามารถทำอะไรได้มากนักในช่วงเวลานี้ การให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์เป็นสิ่งที่ ดีที่สุด
- คุณควรพูดช้าลงกว่าปกติ หยุดพูดเพื่อให้เวลากับคนฟังเพื่อทำความเข้าใจว่าคุณกำลังพูดอะไร
- อย่าตกใจหากสมาชิกบางคนแบ่งปันเกี่ยวกับความกลัวและความสงสัยของเขา ในช่วงวิกฤตผู้คนมักจะพูดเกี่ยวกับบางสิ่งที่มาจากความกลัวหรือความคับข้องใจ ซึ่งจะดีกว่าหากผู้คนที่ได้แสดงสิ่งเหล่านี้ออกมาแทนที่จะเก็บไว้ภายในและปกปิดด้วยรอยยิ้ม สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าเขาคือคนไม่ดีหรือสูญเสียความเชื่อของเขา
- เชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม อ่านบางส่วนของแต่ละบทเรียนและข้อพระคำ และหนุนใจให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปราย ผู้คนจะได้รับความช่วยเหลือมากที่สุดจากกลุ่มหรือกิจกรรมก็ต่อเมื่อเขาได้มีส่วนร่วมเต็มที่ ให้ใส่ใจกับการตอบสนองของคนในกลุ่ม หากมีคน “ช่างพูด” และกำลังควบคุมการอภิปรายนั้น ให้หนุนใจผู้อื่นในการแบ่งปันบ้าง
- อาจมีสมาชิกบางคนรู้สึกไม่สะดวกที่จะแบ่งปันในกลุ่ม ทุกคนต้องรู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันไม่ว่าจะมากหรือน้อยตามที่ต้องการ บางคนอาจได้ประโยชน์มากกว่าหากได้ใช้เวลาส่วนตัวกับผู้นำหรือผู้เชื่อคนอื่น การแบ่งปันในกลุ่มย่อยสองหรือสามคน อาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดหากคุณรู้ว่าสมาชิกบางคนนั้นกำลังเจ็บปวดและต้องการการเอาใจใส่แบบส่วนตัวมากกว่า
- แม้ว่าหนังสือเล่มเล็กนี้ได้ออกแบบมาเพื่อใช้ในบริบทของคริสเตียน แต่สมาชิกของคุณก็มีสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้านที่ไม่ใช่คริสเตียน พวกเขาเหล่านั้นก็สามารถได้รับประโยชน์จากเนื้อหาในหนังสือเล่มเล็กนี้ด้วยเช่นกัน คุณอาจหนุนใจให้สมาชิกของคุณใช้หนังสือเล่มเล็กนี้เพื่อรับใช้คนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งอาจเป็นโอกาสในการแบ่งปันข่าวประเสริฐในเวลาที่เหมาะสม

สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณต้องจำไว้เมื่อคุณใช้หนังสือเล่มเล็กนี้คือ คนที่กำลังเจ็บปวดจำเป็นต้องมีวิธีเริ่มในการแสดงความรู้สึกของพวกเขาในพื้นที่ที่ปลอดภัย เขาต้องมีคนรับฟัง และทำให้มั่นใจว่าสิ่งที่พวกเขากำลังรู้สึกและประสบอยู่นั้นเป็นเรื่องปกติ

สมาชิกของคุณจะจำในสิ่งที่คุณพูดได้ไม่มากเท่ากับที่จดจำการที่คุณสำแดงความรักและความห่วงใยต่อพวกเขา ดังนั้นสิ่งที่เป็นกุญแจสำคัญคือ **การรับฟัง**

## หนังสือเล่มเล็ก การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ ออกแบบไว้อย่างไร

หนังสือเล่มเล็กนี้มีบทนำที่เรียกว่า “เริ่มที่นี่” และมีอีกหกบท ทั้งเจ็ดส่วนมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ข้อพระคำ และคำถามสะท้อนการเรียนรู้ หลายบทมีกิจกรรมที่สามารถทำเป็นกลุ่มหรือทำส่วนตัวได้ในระหว่างสัปดาห์ก่อนมีประชุมกลุ่ม

คู่มือนี้ได้แนะนำวิธีนำกลุ่มในแต่ละบท ในบางบทได้เพิ่มเนื้อหาเข้ามาซึ่งคุณสามารถเลือกที่จะแบ่งปันได้หากคุณต้องการ อย่างไรก็ตามถ้าคุณทำตามคำแนะนำและเป็นเพียงข้อเสนอแนะเท่านั้น คุณเป็นผู้ที่รู้จักสมาชิกของคุณเป็นอย่างดี และสามารถใช้น้ำมือเล่มเล็กนี้ในวิธีที่คุณคิดว่าจะรับใช้ความต้องการของพวกเขาได้ดีที่สุด

เราขอแนะนำให้สมาชิกอ่านแต่ละบทด้วยกันในเวลาที่คุณมาพบกันและแบ่งปันกัน หากคุณต้องการให้ผู้เข้าร่วมอ่านเนื้อหาล่วงหน้าก่อนพบกัน ขอให้คุณทบทวนหัวข้อหลักในขณะที่อภิปรายบทนั้นๆ

### บทที่ 0 – “เริ่มที่นี่”

สำหรับผู้นำ – การที่สมาชิกตระหนักว่าพวกเขาอาจมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ดูเหมือนไม่เป็นธรรมชาติของเขานั้นเป็นสิ่งสำคัญ ปฏิบัติการของทุกคนต่อวิกฤตอาจไม่เหมือนกัน และพวกเขาอาจประสบกับสิ่งที่พวกเขาไม่ได้คาดหมายมาก่อน นั่นเป็นเรื่องที่ปกติ! พฤติกรรมและความรู้สึกเหล่านี้จะค่อยๆ หายไป

กิจกรรมเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

**ให้พูดว่า** - ความต้องการทางกายภาพของเราส่วนใหญ่อาจได้รับการตอบสนองแล้ว เช่น เรามีอาหาร มีน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ และในสถานการณ์ของเรา เราก็มีหน้ากากและน้ำยาฆ่าเชื้อ แต่อย่างไรก็ตามความต้องการด้านจิตใจและจิตวิญญาณก็สำคัญเช่นเดียวกัน และต้องได้รับการตอบสนองด้วย หนังสือเล่มเล็กนี้ได้ออกแบบมาสำหรับผู้คนที่เริ่มจัดการกับความกลัว ความสงสัย และอารมณ์ของพวกเขา นั่นจึงเป็นสาเหตุที่เราเรียกหนังสือนี้ว่า “การช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้น” การใช้หนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้ผู้คนเริ่มฟื้นตัวด้านอารมณ์และด้านจิตวิญญาณจากบาดแผลที่ได้ประสบมา

**ให้พูดว่า** – ไม่เป็นไรหากบางคนในที่นี้ยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก หากข้อมูลในหนังสือเล่มเล็กยากเกินไปสำหรับคุณที่จะอ่านหรือคิดอะไรได้ในตอนนี้ คุณก็ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าคุณต้องมีส่วนร่วมในกลุ่ม หากคุณอยากมีส่วนร่วมเพียงการฟังอย่างเดียวก็ได้ อย่างไรก็ตามการแบ่งปันถึงสิ่งที่คุณกำลังรู้สึกให้กับกลุ่มฟัง สามารถช่วยคุณได้หากคุณพร้อมที่จะทำ เราสามารถมาร่วมกันและช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ในขณะที่เราแบ่งปัน

จากการอ่านบทที่ 0 ด้วยกัน ให้แบ่งปันหัวข้อด้านล่าง:

**ให้พูดว่า** - ฉันจะอ่านรายการ ปฏิบัติการปกติที่เกิดขึ้นเมื่อมีบาดแผลในจิตใจ

แต่ละคนตอบสนองต่อประสบการณ์ที่สร้างบาดแผลในจิตใจแตกต่างกันออกไป ต่อไปนี้เป็นปฏิกิริยาตอบสนองปกติที่คุณอาจมี ส่วนใหญ่แล้วอาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไป

- คุณอาจพบว่า หัวใจของคุณเต้นเร็วและหายใจเร็วด้วย คุณอาจปวดหัวและปวดท้อง รู้สึกตัวสั่นและเหนื่อย
- คุณอาจนอนไม่หลับหรือเบื่ออาหาร
- คุณอาจสับสนและไม่มีสมาธิ หรือไม่สามารถตัดสินใจได้ดี
- คุณอาจรู้สึกกังวล รู้สึกท้อแท้ หรือหดหู่ใจ คุณอาจโทษตัวเองสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น คุณอาจหงุดหงิดและโกรธ
- คุณอาจต้องการอยู่ตามลำพัง
- คุณอาจพยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกของตนเอง เช่น ใช้เวลาในการเล่นโซเชียลมีเดียมากเกินไป ดื่มเหล้า ทำงานตลอดเวลา ทานมากเกินไป เป็นต้น
- คุณอาจทำบางสิ่งบางอย่างที่นำผลเสียมาสู่คุณในภายหลัง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เสพยา หรือใช้ยาเกินตัว
- คุณอาจเกิดอุบัติเหตุ

*การอภิปราย:* หลังจากอ่านข้อมูลด้านบนแล้ว ในฐานะที่คุณเป็นผู้นำ คุณอาจเริ่มด้วยการแบ่งปันถึงบางอย่างที่คุณได้ประสบระหว่างวิกฤตนี้ สิ่งนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจที่จะแบ่งปันด้วย

**ให้ถามว่า:** มีใครบ้างไหมที่ต้องการแบ่งปันว่าคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง *ให้เวลาสำหรับการแบ่งปัน*

*การนำบทเรียน*

- ขอให้สมาชิกแต่ละคนอ่านบทเรียนโดยให้อ่านออกเสียง
- ขณะที่คุณอ่านรายการข้อปฏิบัติเบื้องต้น ให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับรายการดังกล่าว พวกเขาอาจมีความคิดเห็นอื่นที่อยากแบ่งปันใหม่

(ให้จดจำว่าต้องถามคำถามและอนุญาตให้พวกเขาได้แบ่งปัน)

- อภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้
- ขอให้สมาชิกแบ่งปันข้อพระคำต่อนอื่นๆ ที่ช่วยให้กำลังใจพวกเขาในช่วงเวลาที่ผ่านมา

*การปิด – อธิษฐานและร้องเพลง*

**บทที่ 1 – “ทำไมฉันถึงรู้สึกแบบนี้?”**

*สำหรับผู้นำ* – แนวคิดสำคัญที่สุดที่ต้องจำจากบทที่ 1 คือ ปฏิกิริยาต่อบาดแผลในจิตใจ 3 ประการ คือ:

- หวนนึกถึงเหตุการณ์นั้นๆ
- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์หรือวิกฤตนั้น
- ตื่นตระหนกตลอดเวลา

การเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

การนำบทเรียน

- ขอให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันอ่านบทเรียนที่ 1 และข้อพระคำ ในขณะที่คุณอ่าน ให้หยุดและขอสมาชิกให้แบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขา
- เมื่ออ่าน “ปฏิริยาต่อบาดแผลในจิตใจ” 3 ประการแต่ละข้อ ขอให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างว่า ผู้คนอาจมีการตอบสนองต่อบาดแผลในแต่ละข้ออย่างไรบ้าง
- อภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้

“มีอะไรที่ช่วยเหลือเด็กๆ ได้” แม้ว่าเนื้อหาตอนนี้จะสั้น แต่ก็เป็ตอนที่สำคัญมาก เด็กมีความต้องการที่แตกต่างกันจากผู้ใหญ่ ให้ใช้เวลาคุยกับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการตอบสนองต่อวิกฤตของลูกหลานพวกเขา

ขอให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง

- แบ่งปันเกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึกที่เด็กได้แสดงออกมา
- แบ่งปันสิ่งที่พวกเขาได้ทำเพื่อให้กำลังใจเด็ก
- แบ่งปันแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาได้ทำหรือสามารถทำกับเด็กเป็นครอบครัวได้
- หนุนใจให้เด็กคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา ซึ่งทำได้โดยวาดรูปของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือให้แสดงเหตุการณ์นั้นด้วยการเล่น ขอให้ใส่ใจในสิ่งที่เด็กวาดหรือเล่น: เกิดอะไรขึ้นในตอนนั้น ตอนนั้นเด็กรู้สึกอย่างไร

**สิ่งที่สำคัญ** – เด็กๆ ค่อนข้างรับรู้ได้โดยสัญชาตญาณ และได้ยินมากกว่าที่พ่อแม่จะตระหนักรู้ได้ โปรดหนุนใจให้พ่อแม่หลีกเลี่ยงการคุยในประเด็นที่อ่อนไหวหรือน่ากลัวต่อหน้าเด็กๆ สิ่งที่สำคัญมากที่สุดที่พ่อแม่/ผู้ปกครองจะทำเพื่อช่วยเหลือลูกหลานของตนเองได้ดี ก็คือการดูแลตัวของพวกเขาเองให้ดี

**การบ้านรายบุคคล** – ให้วาดรูปแสดงถึงความรู้สึกของคุณที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ให้หาพื้นที่เงียบๆ แล้วใช้เวลาอธิษฐานและใคร่ครวญถึงความรู้สึกที่ผ่านมา รูปวาดของคุณอาจเป็นบางอย่างที่เฉพาะเจาะจงหรืออาจเป็นสัญลักษณ์ก็ได้ หากคุณสบายใจ ในประชุมครั้งต่อไป คุณสามารถแบ่งปันเกี่ยวกับรูปวาดกับกลุ่มของคุณ หนุนใจให้ลูกๆ ของคุณทำกิจกรรมนี้ด้วยเช่นกัน

การปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

## บทที่ 2 – “ฉันจะทำให้ความรู้สึกที่รุนแรงเหล่านี้สงบลงได้อย่างไร?”

สำหรับผู้นำเท่านั้น – บทเรียนนี้ได้นำเสนอกิจกรรมสี่อย่าง ที่สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายและช่วยให้อารมณ์ของพวกเขาสงบลง

การเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

มองย้อนกลับไป – จากการบ้านของการพบกันเมื่อครั้งที่แล้ว ขอให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเกี่ยวกับรูปร่างของพวกเขา และเชิญให้เด็กๆ แบ่งปันรูปร่างของพวกเขาด้วย ให้อภิปรายว่าคุณรู้สึกอย่างไรระหว่างที่ทำกิจกรรมนั้น ขอให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันว่ากิจกรรมนั้นช่วยให้พวกเขาแสดงความรู้สึกได้อย่างไรบ้าง

การนำบทเรียน

ส่วนที่ 1 – ทำบางสิ่งบางอย่าง.....

- ให้เลือกบางคนอ่านตอนนี้หนึ่งคน แล้วให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มรายการกิจกรรมที่พวกเขาสามารถทำได้

ส่วนที่ 2, 3 และ 4:

- ให้เลือกคนอื่นในกลุ่มมาเป็นผู้นำกิจกรรมอีกสามอย่าง และนำสมาชิกกลุ่มให้ทำกิจกรรมเหล่านี้ด้วยกันเป็นกลุ่ม
- หลังทำกิจกรรมแต่ละอย่างเสร็จ ให้ถามสมาชิกกลุ่มว่าพวกเขา รู้สึกอย่างไรระหว่างที่ทำกิจกรรมนั้นๆ
- ให้ถามสมาชิกกลุ่มว่าพวกเขาชอบกิจกรรมไหนมากที่สุด
- ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันแนวคิดอื่นว่าพวกเขาผ่อนคลายอย่างไร

การบ้านรายบุคคล - ก่อนที่จะกลับมาเจอกันครั้งต่อไป ให้สมาชิกกลุ่มเชิญชวนสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ มาทำกิจกรรมหนึ่งอย่างจากบทที่ 2 เมื่อสมาชิกกลุ่มของคุณได้นำคนอื่นทำกิจกรรมมันจะช่วยให้พวกเขาจดจำได้ดีขึ้น แล้วสิ่งนี้จะช่วยให้พวกเขานำไปปฏิบัติในชีวิตของพวกเขาเอง

การปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

## บทที่ 3 – “ทำไมฉันถึงรู้สึกเศร้าขนาดนี้?”

สำหรับผู้นำ – สิ่งพิเศษในบทเรียนนี้ คือ “เส้นทางแห่งความโศกเศร้า” แม้ว่าบทนำอาจจะสั้น แต่น่าจะช่วยให้สมาชิกของคุณได้ ภาพประกอบในบทเรียนควรช่วยให้เห็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องเมื่อเราเศร้าโศก

การเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

มองย้อนกลับไป – ขอให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ของการเชิญชวนครอบครัวหรือเพื่อนๆ ให้ร่วมทำกิจกรรมผ่อนคลายกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในบทที่ 2 เพื่อนๆ ของพวกเขาคิดว่ากิจกรรมนั้นช่วยได้ดีไหม? พวกเขา มีความคิดหรือแนวคิดอย่างอื่นอีกหรือไม่?

## เบื้องหลังของ “เส้นทางแห่งความโศกเศร้า”

- ระยะ “ปฏิเสธและโกรธ” อาจใช้เวลานาน 1 ถึง 6 เดือน หรืออาจยาวนานกว่านั้นก็ได้
- ระยะ “สิ้นหวัง” อาจใช้เวลานาน 6 ถึง 18 เดือน หรืออาจยาวนานกว่านั้น บางคนอาจอยู่ในระยะนี้นานหลายปี อย่างไรก็ตามหากคนที่ดูเหมือนว่าไม่มีความคืบหน้าในกระบวนการเยียวยาหลังจาก 2-3 ปีผ่านไปแล้ว พวกเขาอาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา ศิษยาภิบาล หรือหมอ
- “สะพานเชื่อมผิวดาย” คือการที่พยายามหลีกเลี่ยงการเดินทางเข้าสู่เส้นทางแห่งความโศกเศร้า จะทำให้คนๆ นั้นไม่ได้รับการเยียวยาและทำให้กระบวนการเยียวยานั้นใช้ระยะเวลายาวขึ้น ผู้คนอาจคิดว่าเขาหวังดีที่สนับสนุนให้คนที่กำลังเศร้าโศกก้าวต่อไปโดยไม่ต้องอยู่ในเส้นทางแห่งการโศกเศร้า แต่แท้จริงแล้วกลับให้ผลตรงกันข้าม

## การนำบทเรียน

- ให้เลือกสมาชิกเพื่ออ่านบทเรียน
- ให้อภิปรายแต่ละระยะของภาพประกอบเส้นทางแห่งความโศกเศร้า – ขอให้สมาชิกยกตัวอย่างของสิ่งที่ผู้คนอาจทำหรือรู้สึกในแต่ละระยะของเส้นทางนั้น
- ให้พูดถึงความอันตรายของการใช้ “สะพานเชื่อมผิวดาย”
- ให้สมาชิกแบ่งปันเกี่ยวกับการสูญเสียที่พวกเขาได้ประสบในช่วงวิกฤตนี้

## อภิปราย

- ให้อ่านในหัวข้อ “สิ่งที่ช่วยให้เราโศกเศร้า” ให้สมาชิกแบ่งปันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้กล่าวถึงในหัวข้อนี้
- ขอให้สมาชิกคิดถึงวิธีอื่นๆ ที่เขาสามารถช่วยให้ผู้คนโศกเศร้าได้
- อภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้

## “มีอะไรที่ช่วยเหลือเด็กๆ ได้”- ให้อ่านในส่วนนี้และอภิปรายในแต่ละตอน

- อภิปรายสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของเด็ก
- อภิปรายถึงรายละเอียดเฉพาะเจาะจงสำหรับวัยรุ่น
- แบ่งปันแนวคิดที่สมาชิกได้ใช้กับเด็กและวัยรุ่นในระหว่างสถานการณ์นี้
- หนุนใจให้พ่อแม่ใช้เวลาอ่านหนังสือเล่มเล็กนี้กับเด็กของพวกเขา หรืออ่านบางตอนของหนังสือเล่มนี้ก็ได้

## การปิด – อธิษฐานและร้องเพลง



#### บทที่ 4 – “บาดแผลในจิตใจของฉันจะรับการเยียวยาได้อย่างไร?”

สำหรับผู้ผู้นำ – แนวคิดสำคัญในบทเรียนนี้คือ ให้สมาชิกตระหนักว่าบาดแผลทั้งทางกายและทางใจมีอาการหลายอย่างที่เหมือนกัน และบาดแผลทั้งสองอย่างนี้ต้องการการดูแลเป็นพิเศษว่าจะหาย การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับคำถาม 4 คำถาม จะช่วยได้มากในการช่วยเหลือผู้คนในกระบวนการเยียวยา

การเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

การนำบทเรียน

- ให้เลือกสมาชิกบางคนมาอ่านบทเรียน
- ในขณะที่อภิปรายถึงอาการของบาดแผลทางกาย ให้สมาชิกเปรียบเทียบกับอาการบาดแผลทางใจ ว่าแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร
- ให้คุยเกี่ยวกับว่า การบอกเล่าเรื่องราวของคุณมีความสำคัญอย่างไร และให้สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เป็นผู้ฟังที่ดี
- ให้อภิปรายในตอนที่เกี่ยวข้องกับคำถาม 4 คำถาม และให้สมาชิกบางคนแบ่งปันถึงคำตอบของคำถามเหล่านั้นในประสบการณ์การแพร่ระบาด

คำถาม 4 คำถาม

- เกิดอะไรขึ้น?
- คุณรู้สึกอย่างไร?
- อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคุณ?
- ใครหรือสิ่งใดที่ได้ทำให้คุณเริ่มรู้สึกปลอดภัย? (ถ้าบางคนยังไม่รู้สึกปลอดภัย ลองถามว่ามีสิ่งเล็กน้อยอะไรบ้างที่คุณสามารถเริ่มรู้สึกว่าสถานการณ์นั้นปลอดภัยขึ้นกว่าเดิม)

การบ้านรายบุคคล

ให้พูดว่า – ให้เราทุกคนฝึกการใช้คำถาม 4 คำถามในสัปดาห์นี้ ถ้าเราฝึกเราจะจำได้ดีขึ้น

- ให้เลือกเรื่องที่จะแบ่งปันเกี่ยวกับบางอย่างที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ (เป็นเหตุการณ์ที่ไม่รุนแรงมากจนเกินไปและไม่ยาวจนเกินไป) ให้อีกคนถามคำถาม 4 คำถาม โดยตั้งเวลา 10-12 นาที จากนั้นผลัดให้อีกคนเล่าเรื่องราวและคุณถามคำถาม 4 คำถาม
- ให้จำไว้ว่าเมื่อคุณเป็นผู้ฟัง หน้าที่สำคัญที่สุดก็คือฟัง ไม่ใช่พยายามแก้ไขอีกฝ่าย หรือหาวิธีการแก้ปัญหา

การปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

## บทที่ 5 – “ฉันจะมีสายสัมพันธ์กับพระเจ้าในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร?”

สำหรับผู้นำ – บทเรียนนี้อภิปรายเรื่องการคร่ำครวญ สมาชิกจะได้รับโอกาสในการเขียนคำคร่ำครวญของพวกเขาถึงพระเจ้า

มองย้อนกลับไป – จากการทำบ้านของบทเรียนก่อน ที่ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับคำถามสำหรับการฟัง

- ให้ถามสมาชิกว่า พวกเขารู้สึกอย่างไรในขณะที่กำลังแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขา
- ให้ถามสมาชิกว่า พวกเขารู้สึกอย่างไรในขณะที่กำลังฟังและกำลังถามคำถาม
- มีสิ่งใดที่ยากเกี่ยวกับการทำกิจกรรมนี้หรือไม่?
- กิจกรรมนี้ได้ช่วยให้คุณมองเห็นความรู้สึกของตัวเองชัดเจนขึ้นหรือไม่?

การนำบทเรียน

**ให้พูดว่า** – นอกจากการคุยและทำกิจกรรมคิดปะแล้ว เรายังสามารถแสดงความรู้สึกของเรากับพระเจ้าได้โดยการเขียนคำคร่ำครวญ ซึ่งเราสามารถเขียนเอง หรือชุมชนของเราเขียนร่วมกันก็ได้ มีพระธรรมสดุดีในพระคัมภีร์มากกว่า 60 บทที่ถือได้ว่าเป็นการคร่ำครวญ ในการคร่ำครวญ ผู้คนพรั่นกับพระเจ้าและขอให้พระองค์ช่วยพวกเขา

- ให้เลือกสมาชิกบางคนมาอ่านตอนแรกของบทเรียน
- ให้แน่ใจว่าทุกคนเข้าใจ 3 ส่วนหลักของการคร่ำครวญ คือ การกล่าวกับพระเจ้า การพรั่น และการทูลขอ
- **ให้พูดว่า** – พระเจ้าทรงรู้จักใจของเราและรู้อยู่แล้วว่าเรากำลังคิดอะไร ดังนั้นพระองค์จึงไม่แปลกพระทัยเมื่อเราร้องต่อพระองค์ มันอาจรู้สึกอึดอัดใจ แต่ถ้ากษัตริย์ดาวิดได้เขียนการคร่ำครวญมากมายและมีการบันทึกไว้ในพระคัมภีร์ เราก็สามารถเขียนสิ่งนี้ออกมาได้โดยไม่ต้องกลัวว่าจะทำให้พระเจ้าโกรธ เพราะว่าพระองค์ต้องการให้เรา มาหาพระองค์ด้วยอารมณ์และความรู้สึกทั้งหมดของเรา
- ให้อ่านสดุดีบทที่ 13 ออกเสียงด้วยกัน – ให้สมาชิกตัดสินใจว่า 3 ส่วนหลักของการคร่ำครวญนั้นเป็นข้อไหนบ้าง
- อภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้

การทำบ้านรายบุคคล

- เชิญชวนสมาชิกให้เขียนคำคร่ำครวญของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการเขียน การวาดรูป หรือวิธีใดวิธีหนึ่งตามที่พวกเขาเลือก
- ให้ย้ำเตือนกับสมาชิกว่า พวกเขาจะต้องมีส่วนที่ “พรั่น” ส่วนอื่นอาจจะมีหรือไม่มีก็ได้
- สมาชิกที่เต็มใจ จะมีโอกาสแบ่งปันการคร่ำครวญของพวกเขาให้กลุ่มฟัง ในการพบกันครั้งถัดไป

การปิด – อธิษฐานและร้องเพลง

## บทที่ 6 - “การมองไปที่อนาคต”

สำหรับผู้ผู้นำ – บทเรียนนี้ให้เราสามารถทบทวนเนื้อหาทั้งหมดที่ได้เรียนและอภิปรายในหนังสือเล่มเล็ก การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ การหนุนใจให้สมาชิกที่ทบทวนหนังสือเล่มเล็กนี้ และทบทวนถึงสิ่งที่คุณเขาได้เรียนรู้มาเป็นแนวทางที่ดี เพราะพวกเขายังต้องค่อยๆ ผ่านวิกฤตนี้ต่อไป

การเปิด - อธิษฐานและร้องเพลง

มอญย้อนกลับไป

- เชิญชวนให้สมาชิกแบ่งปันคำคร่ำครวญหรือภาพวาดของพวกเขาในกลุ่ม
- ถามสมาชิกให้สะท้อนความคิดเห็นว่าพวกเขา รู้สึกอย่างไรในขณะที่เขียนคำคร่ำครวญ
- สิ่งที่ยากที่สุดคืออะไร
- มีสิ่งใดที่คุณเขาได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมนี้

การนำบทเรียน

- ให้เลือกสมาชิกบางคนมาอ่านบทเรียน
- ให้อ่านข้อพระคำด้วยกัน
- ให้อภิปรายถึงสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองผ่านหนังสือเล่มเล็กนี้
- ให้อภิปรายว่ากลุ่มนี้ต้องการทำอะไรเพื่อจะก้าวต่อไป: การเจอกันอย่างต่อเนื่องเพื่อสนับสนุนและอธิษฐานเผื่อซึ่งกันและกัน เรียนรู้ต่อกันจากหนังสือเล่มอื่น หรือเข้าร่วม “การเยียวยาบาดแผลในจิตใจ: คริสตจักรสามารถช่วยเหลือได้อย่างไร” กับกระบวนการที่ผ่านการอบรม ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเข้าคือช่วงที่ผ่านวิกฤตนั้นไปแล้ว 3 ถึง 6 เดือนหรือมากกว่านั้น
- อภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้

ก่อนปิด – หนุนใจให้สมาชิกแบ่งปันหนังสือเล่มเล็กนี้หรืออาจจะเป็นบางตอนของหนังสือก็ได้ กับครอบครัว เพื่อนๆ และเพื่อนบ้าน ถึงแม้ว่าหนังสือนี้ได้ออกแบบเพื่อคริสเตียน แต่คนที่ไม่เป็นคริสเตียนก็ได้เจอกับสถานการณ์เดียวกันและมีบาดแผลในจิตใจด้วยเช่นเดียวกัน หนังสือเล่มเล็กนี้อาจช่วยเปิดทางในการแบ่งปันข่าวประเสริฐก็ได้

การปิด – อธิษฐานและร้องเพลง

## ขั้นตอนต่อไป

เมื่อวิกฤตปัจจุบันได้ผ่านไปแล้ว สมาชิกคริสตจักรของคุณอาจยังคงมีปัญหาด้านครอบครัว การเงิน อารมณ์ และจิตวิญญาณ ซึ่งอาจใช้ระยะเวลายาวนานที่จะผ่านไป

หากคุณต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ สถาบันการเยียวยาบาดแผลในจิตใจและโครงการสำหรับผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่น กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org) ในสหรัฐอเมริกา หรือ [traumahealingthailand.org](http://traumahealingthailand.org) ในไทย หรือติดต่อกระบวนการตามอีเมลล์: [tht@ccfthailand.org](mailto:tht@ccfthailand.org)

ขอพระเจ้าอวยพรคุณ ในขณะที่คุณนำและสนับสนุนสมาชิกคริสตจักรของคุณในช่วงเวลานี้ ขอให้ข้อมูลที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มเล็ก *การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ* นี้ ช่วยให้พวกคุณได้เริ่มกระบวนการของการเยียวยาบาดแผลในจิตใจในส่วนตัวของคุณเองและรวมถึงคริสตจักร