

## Набор инструментов «Преодолевая бедствия»

*Дорогие руководители церквей, попечители и работники первой помощи!*

Мы рады представить вам Комплект инструментов «Преодолевая бедствия» – набор ресурсов для работы со взрослыми, подростками и детьми, переживающими кризис. Благодарим вас за верное служение братьям и сёстрам, переселенцам из Украины. В это нелёгкое время нужно помогать им справляться со своими страданиями. *Пока их эмоциональные и телесные раны ещё свежи, для них рано проводить сеансы консультирования или группы исцеления.*

Духовная первая помощь даёт возможность определять общие духовные и эмоциональные реакции на бедствия. Она, как и первая медицинская помощь, начинает процесс восстановления.

### Ваш самый важный инструмент

Главное быть рядом. Ваше присутствие утешает человека, даёт ему чувство того, что его ценят и о нём заботятся. Это – ваш главный инструмент в заботе о людях, подавленных тяжестью утраты. Еда, одежда и тёплый ночлег крайне необходимы, но человеческая близость напоминает нам о том, что мы живы и ценны.

Масштаб нужды может быть угнетающим. Ресурсы «Преодолевая бедствия» дадут вам возможность быстро оказать необходимую поддержку людям, пережившим бедствие, не ожидая пока вы станете более компетентными. Также эти ресурсы могут быть полезными для вас как попечителя.

В вашем служении страждущим вы как бы воплощаете в себе Божье присутствие, и ваши беседы могут затрагивать духовные темы и переживания травмы. Вы можете волноваться, не зная, что говорить. Иногда не нужно ничего говорить – человеку нужно просто поскорбеть по своей утрате, как скорбел Иисус, страдая на кресте: «Боже Мой, Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27:46).

### Что имеется в этом комплекте инструментов?

Материалы в этом комплекте могут вам пригодиться, когда настанет время просить людей рассказывать о своих переживаниях. Эти материалы помогут проводить беседы о перенесённых травмах и высказывать Богу свои жалобы. Кроме того, вы найдёте в них простые и практические советы о том, как себя утешить и успокоить. Ознакомьтесь с каждым из этих материалов и подумайте, как их лучше всего использовать с другими людьми. Вы можете загрузить для себя цифровые экземпляры этих материалов, а также найти больше информации на сайте **BeyondDisaster.Bible**

### Ресурсы для тех, кто пережил бедствие

<p><b>Листовка «Преодолевая бедствия»</b></p>	<p>Нормализует реакции на травмирующие события. Описует разные способы заботы о себе и других и напоминает о Божьем присутствии.</p>
<p><b>Преодолевая бедствия: Руководство по оказанию первой духовной помощи</b></p>	<p>Буклет с шестью небольшими главами, предназначенный для того, чтобы помочь человеку или группе обдумать последствия травмы, начать процесс восстановления и наладить общение с Богом. В каждой главе имеются вопросы для размышления, библейские стихи для чтения и простые упражнения для выполнения группой или индивидуально.</p>
<p><b>Освобождение: Пособие по жизни в неопределённые времена для подростков</b></p>	<p>Четыре урока для подростков под руководством взрослого ведущего. Каждый урок начинается с истории, которая поможет подросткам исследовать свои чувства, выразить боль и установить связь с библейским персонажем, пережившим похожие трудности. Задания и вопросы для обсуждения помогут подросткам установить более глубокую связь с другими и рассказать Богу о своей боли.</p>
<p><b>Бог со мной: Семейное пособие по жизни в трудные времена</b></p>	<p>Четыре урока, которые можно проводить с детьми младшего возраста (8–12 лет), чтобы в спокойной обстановке обсуждать с ними то, через что они проходят. Каждый урок начинается с истории и содержит в себе вопросы для обсуждения, короткие и простые библейские истории, а также игры и задания, подходящие для семей и небольших групп.</p>

## Ресурсы для попечителей

<b>Как использовать пособие «Преодолевая бедствия» в малых группах</b>	Краткое пособие для ведущих малых групп, использующих буклет «Преодолевая бедствия». В этом пособии изложены передовые методы проведения малых групп и дополнительные советы на каждый урок.
<b>Обучение реагированию на бедствие</b>	На сайте BeyondDisaster.Bible даётся ссылка на серию коротких видео (на английском языке) для ориентации и поддержки тех, кто использует буклет «Преодолевая бедствия» в работе с людьми, перенесшими бедствия. Практические советы и способы помогают заботиться о себе и не допускать истощения.

## Готовьтесь к мудрому служению!

Люди хотят помочь тем, кто перенёс бедствие, потому что видят нужду и не могут оставаться безразличными к другим. Сострадательные люди легко перегружают себя работой, не заботясь о самих себе. Необходимо осознавать опасности, с которыми сталкиваются попечители.

- **Перегрузка:** Вы можете браться за много дел одновременно и не ощущать нужды в столь необходимом вам отдыхе. Если ваш организм всё время действует на адреналине, он быстро истощится, и вы не сможете работать, как прежде.
- **Травма и вторичная травма:** Вы можете сами перенести травму и заметить у себя новое поведение, например, вы снова переживаете травмирующие события, избегаете всего, что напоминает вам о травме, находитесь в постоянном напряжении. Или вы можете перенести «вторичную» травму от услышанных вами рассказов о травматических переживаниях людей. Такая вторичная травма может вызвать у вас те же реакции и так же угнетать вас, как и первичная травма.
- **Моральные дилеммы:** Возможно, вам приходится принимать сложные решения, выбирая один из плохих вариантов. Вы вынуждены делать то, что считаете неправильным, или не можете делать того, что считаете правильным. Вы видите зло, но не можете его остановить. Вы хотите помочь, но не можете. Возможно, вы осознаёте, что на самом деле виновата ваша группа. Или вы чувствуете себя виноватым в том, что остались в живых, хотя другим выжить не удалось. Всё это может ранить вашу душу и истощать вас.

Как телефон время от времени нужно заряжать, так и вам нужно следить за своими реакциями и уровнем энергии. Смиритесь с человеческими ограничениями и установите для себя пределы, чтобы не допустить истощения. Составьте себе умеренное расписание с регулярными короткими перерывами.

## Забота о попечителях

У вас, как и у всех людей, есть тело, сердце, разум и душа. Если одна из этих частей ранена, страдают все части. Вам нужно заботиться о своих нуждах, чтобы лучше служить другим, давать им утешение, помощь и надежду. Сам Иисус отдыхал и заботился об отдыхе Своих учеников (Мк. 6:30–32).

**Следите за тем, чтобы применять к себе то, что вы делаете для других.** Упражнения для исцеления в буклете «Преодолевая бедствия» предназначены также и для вас. Упражнение с сосудом часто бывает полезным для попечителей. Не забывайте находить что-нибудь прекрасное и отдыхать, чтобы справляться с травмой.

## Каждый день общайтесь с Богом

Бог заботится и о самих попечителях! Запланируйте себе ежедневно проводить особое время с Богом. Прочитайте место Писания. Поразмышляйте о прошедших сутках в Божьем присутствии. О чём вам приятно вспоминать, а от чего вам становится плохо? Вы пережили какие-то утраты или страдания? Вы пережили что-то прекрасное или радостное? Выберите что-нибудь важное и помолитесь об этом молитвой хвалы, прошения или жалобы. Это можно делать как наедине, так и вместе с другими попечителями или верующими.

*Институт Исцеления травм*

*«Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование – Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зелен, и во время засухи оно не боится и не перестает приносить плод». Иер. 17:7–8*