

Бог со мной

Семейное руководство для жизни в трудные времена



МАТЕРИАЛЫ ИНСТИТУТА ИСЦЕЛЕНИЯ ТРАВМ

Бог со мной: Семейное руководство для жизни в трудные времена

Доктор философии Марджи МаккомбсБлагодарим соавторов Викторию Райчинец, магистра гуманитарных наук Лоррейн Фут и доктора философии Гарриет Хилл

© 2021, 2022, 2023 Американское библейское общество. Все права защищены.

Издание для беженцев, апрель 2022 года

Этот материал, написанный на основе Библии, поможет родителям и детям преодолеть время неопределенности, особенно после катастрофы или перемещения. Он основывается на лучших практиках в области психического здоровья, а также двух десятилетнем опыте использования материалов для исцеления травм во всем мире вместе с христианскими церквями всех деноминаций. **Бог со мной** предназначен для семей с детьми 8–12 лет, но его можно адаптировать и для других возрастов.

Данные материалы можно использовать отдельно или в сочетании с руководством *По ту сторону катастрофы: Руководство для нуждающихся в первой духовной помощи*.

Следующим предоставляется разрешение на воспроизведение этого ресурса (без изменений) для использования в ситуациях стихийного бедствия или на тренингах.

Под редакцией Питера Эдмана

Иллюстрации Яна Дейла

Дизайн Роберт Джорджио и Шеннон ВандерВайде

Посетите вебсайт **BeyondDisaster.Bible** для того, чтобы найти материалы для восстановления, переведенные на несколько языков. Если у вас есть какие-либо вопросы, напишите нам **info@traumahealinginstitute.org**.

Для получения этого материала или других материалов Института исцеления травм посетите **bibles.com**.



Бог со мной

Семейное руководство для жизни
в трудные времена



УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО

Что внутри

Примечание для родителей и опекунов	5
<hr/>	
1. Что это только что произошло?	7
<hr/>	
Сейчас же!	7
Упражнение: Наши самые важные вещи	10
Упражнение: Футболка «Бог со мной»	12
Божьи обещания: Бог меня видит	13
2. Почему я так себя чувствую?	15
<hr/>	
Чувство страха	15
Упражнение: Я не имею, я имею	17
Упражнение: Назовите свои чувства	18
Упражнение: Бей, беги или замри	20
Божьи обещания: Бог меня слышит	24
3. Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше?	27
<hr/>	
Что дальше?	27
Упражнение: Рассказывая свою историю	30
Упражнение: Шкатулка для забот	32
Упражнение: Как я могу помочь?	33
Божьи обещания: Бог меня знает	34
4. Бог все еще с нами?	37
<hr/>	
Так много перемен	37
Упражнение: Умолкни, перестань	39
Упражнение: Отдай свои заботы Богу	42
Божьи обещания: Бог меня любит	44
Советы для родителей и опекунов	47
<hr/>	
Предметы первой необходимости	49

Примечание для родителей и опекунов

Эта брошюра призвана помочь вам помочь детям, которых вы любите, чувствовать себя в безопасности в это время неопределенности и перемен. Вероятно, вы пытаетесь справиться со своими собственными чувствами страха и беспокойства, в то же время являясь источником утешения для своих детей.

Мы предлагаем вам использовать это руководство любым способом, который отвечает вашим нынешним обстоятельствам. В нем вы найдете четыре урока, которые можно запланировать так, как будет удобно вам. Материал предназначен для самостоятельного использования, а также для использования родителями и опекунами без специальной подготовки.

Наши «Советы для родителей и опекунов» на с. 47 могут быть полезны при работе с детьми, поскольку они имеют предложения и утверждения, способствующие чувству безопасности и исцелению сердечных ран, вызванных травмой.

Мы молимся, чтобы вы испытали Божье утешение даже находясь посреди этого кризиса.

Институт исцеления травм





Что это только что произошло?

Сейчас же!

Шум был таким громким! Вдруг проснулась восьмилетняя Маша. Она думала, что ей приснился кошмар, но, когда она открыла глаза, поняла, что все происходило на самом деле. Мама трясла ее за плечо.

- «Просыпайся! Нам нужно идти», - сказала мама. «Мы поговорим позже. Теперь мы должны быстро уходить». Мама собирала вещи и складывала их в чемодан. «У нас есть место только для самых важных вещей. Найди свою зубную щетку и самую теплую одежду. Нам нужно выходить. Сейчас же».

Маша села - «Куда?» - спросила она. «На вокзал», - ответила мама. «Многие едут из города. Надеюсь, мы сможем сесть на поезд, который доставит нас на запад в дом моей сестры... там будет безопаснее, чем здесь».

- «Но мама, что происходит?» - испуганно спросила Маша.

Это было невероятно. Буквально вчера все казалось нормальным. Ее родители были здесь, еда стояла на столе, ее уютная кровать ждала ее. Теперь же у мамы было испуганное лицо, а из-за окна доносились громкие, страшные звуки. Что же происходило?

- «Просто возьми свои вещи и положи их в рюкзак. Одень теплые носки, теплый свитер и пуховую куртку. Нам нужно идти сейчас же».

- «Но почему?» Маша заплакала.

«Потому, что наш мир изменился», - сказала мама. «Чужаки вторглись в нашу страну, и мы в большой опасности. Мы больше не можем здесь оставаться».

- А как же Ваня? - спросила Маша. Ее одиннадцатилетний брат обычно вставал с постели последним.

«Он тоже поднялся и собирает свои вещи. Нам всем нужно спешить на вокзал. Папа пойдет с нами, чтобы убедиться, что мы сели в поезд, но ему придется остаться здесь».

«Нееееет! Как же мы можем уехать без папы?»

«У нас все будет хорошо. Мы отправимся в безопасное место, но папа должен остаться, чтобы помочь бороться с захватчиками. Он тренировался и знает, что делать».

Маша поднялась с кровати и схватила рюкзак. Снаружи на улице раздался сильный взрыв. Он был таким громким! Ее сердце стало биться чаще. Она быстро сложила туда свою маленькую подушку, планшет и зарядное устройство, зубную щетку с пастой и дополнительный свитер. Что же ей еще взять? Все происходило так быстро.

- Пойдем, - сказала мама, водружая на плечо тяжелый мешок с едой и водой. «Вокзал близко, но нам придется быстро идти».

Ваня и папа присоединились к ним с чемоданом, и они быстро вышли из своей квартиры, с грохотом закрыв дверь спустились по лестнице. На улице, в холодном ночном воздухе, они присоединились к большой группе людей, бежавших по улице к железнодорожному вокзалу.



Давайте поговорим об этом

1. Почему Маша удивилась тому, что им пришлось покинуть свой дом?
2. Как вы думаете, что чувствовали Маша и Ваня, когда собирали вещи?
3. Как вы думаете, что они чувствовали по дороге на вокзал?
4. Можете ли вы рассказать о случае, когда вас удивило что-то ужасное, что происходит вокруг вас? Как это заставило вас чувствовать себя?



Упражнение

Наши самые важные вещи

Когда происходят серьезные, страшные вещи, все вокруг нас начинает очень быстро меняться. Возможно, вам даже пришлось покинуть свой дом, как это сделали Маша и Ваня.

Вопросы для обсуждения:

- Если бы у вас было несколько минут, чтобы собрать самые важные вещи и взять их с собой, что бы это было?
- Если вам уже пришлось покинуть свой дом, что из вещей вы взяли с собой или что вы хотели бы взять?
- Что вы чувствовали, когда пришлось быстро решать, что для вас самое важное?
- Был ли кто-нибудь, кто помогал вам в это время?

Вариант 1: Сыграйте в игру Memory!

1. Все садятся в круг.
2. На протяжении нескольких минут подумайте о своих самых важных вещах.
3. Дальше кто-нибудь может начать словами: «Меня зовут [имя]. Если бы нам пришлось покинуть дом, я бы взял/ взяла [вещь]». Заполните пропуск одной из своих важнейших вещей.
4. Следующий человек в кругу говорит: «Меня зовут [имя]. Если бы нам пришлось покинуть свой дом, [имя] забрал бы [вещь], а я бы взял/взяла [вещь]». Сначала представьтесь,

расскажите о том, как вас зовут и что бы взял предыдущий человек, затем добавьте одну из своих наиболее важных вещей. Каждый человек в кругу должен вспомнить, что было самым важным для всех предыдущих участников, а затем добавить свое.

5. Каждый человек должен добавить одну новую вещь. Старайтесь не повторять то, что уже было сказано.
6. Попробуйте добавлять движения руками по ходу! Например, представьте, что чистите зубы, когда говорите «моя зубная щетка». Посмотрите, смогут ли запомнить участники название предмета, а также движения, которые с ним связаны.

Вариант 2: Напишите список членов вашей семьи и важнейших вещей каждого из них. Вы также можете использовать лист бумаги, чтобы выполнить это упражнение в картинках.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

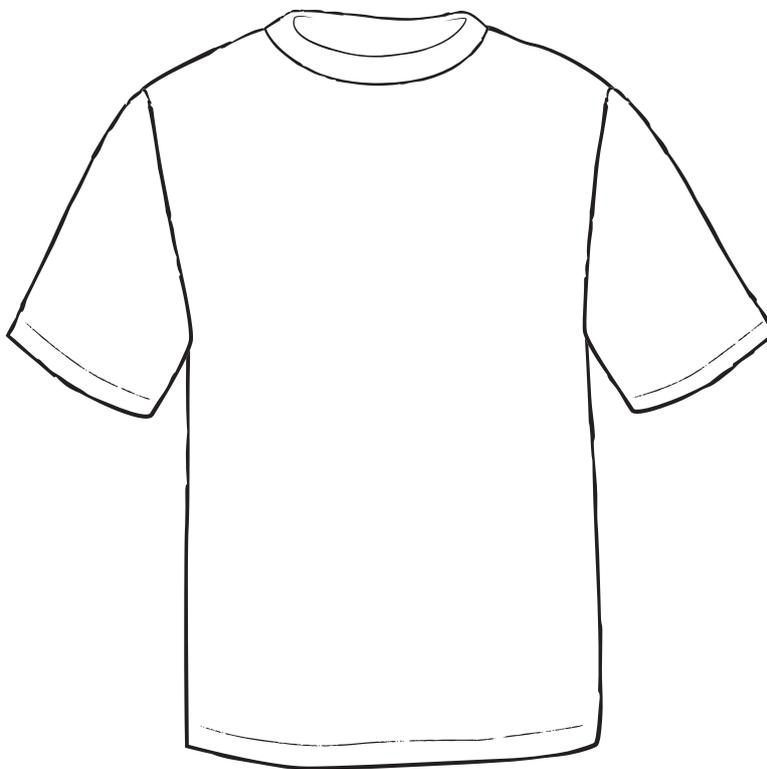


Упражнение

Футболка «Бог со мной»

Остановитесь и подумайте о том, как вы пережили все то, что с вами произошло. Вы прошли через многие изменения и, вероятно, через несколько трудных и даже страшных ситуаций. Все это время Бог был с вами, даже если вы этого не замечали. Можете ли вы вспомнить произошедшее и людей, которые были с вами и помогли вам понять, что Бог с вами?

Создайте футболку, которая позволит людям понять, что Бог с вами! Используйте карандаши, фломастеры или акварельные краски, чтобы создать свой дизайн на футболке, которая изображена ниже, или используйте большой формат на странице 51, можно также воспользоваться отдельным листом бумаги.





Божьи обещания Бог меня видит

Вы когда-нибудь давали кому-нибудь обещание? Может кто-нибудь давал обещание вам? Все мы очень стараемся сдерживать свои обещания! Знаете ли вы, что Бог *всегда* сдерживает свои обещания? Это потому, что Бог совершенен, полон истины и любви.

В Библии мы можем найти более восьми тысяч обетований Божьих для нас! Во время каждого из наших уроков в книге «Бог со мной» мы будем изучать один из важных обетов Бога.

Нормально бояться, когда происходят ужасные вещи. Бог знает, когда ты боишься. **Он тебя видит!** Библия говорит: «*Вот, око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его*» (Псалом 33:18). Это Его обещание!

Агарь была личной служанкой, которая служила жене богатого человека по имени Авраам, жившего тысячи лет назад. Она очень разозлила жену этого человека, и поэтому, испугавшись, убежала в пустыню, чтобы побыть в одиночестве. Но Библия говорит нам, что ангел Божий нашел ее и утешил. Тогда Агарь сказала: Ты Бог, видящий. Я видела того, кто заботится обо мне! (Вы можете найти эту историю в Библии, Бытие 16:7-13.)

Когда ты боишься, помни, что Бог всегда с тобой. Он видит тебя и присматривает за тобой.

Поговорим с Богом?

«Благодарю тебя, Боже, что ты меня видишь и наблюдаешь за мной. Когда мне страшно, я буду доверять твоей любящей заботе. Пожалуйста, научи меня еще больше доверять Тебе. Аминь».





Почему я так себя чувствую?

Чувство страха

На вокзале было многолюдно. Родители и дети, коляски и чемоданы все кутались от холода, ожидая следующего поезда со встревоженными лицами. Многие из присутствующих выглядели испуганными. Кое-кто плакал.

«Как поезд сможет перевезти такое количество людей?» – спросил Ваня. «Мы никак не сможем поместиться!» Громкий взрыв встряхнул землю.

«Ваня, держись поближе к сестре», – сказал папа. «Здесь очень просто потеряться. Поезд должен прибыть очень скоро, но прежде, чем он прибудет, подойдите ближе. Я хотел бы помолиться за всех нас, прежде чем вы уедете. Все это очень тяжело для нашей семьи, но всегда помните, что Бог видит и слышит нас и никогда не оставит, что бы ни случилось. Помните также, что я люблю вас и буду хранить воспоминания о вас в своем сердце, пока мы снова не встретимся».

Маша заплакала, обняв папу. Ваня почувствовал, как руки отца обнимают его, и решил сделать все возможное, чтобы казаться смелым.

Через несколько минут звук приближающегося поезда заставил людей двигаться. Когда поезд остановился и дверь открылась, все начали протискиваться вперед. Мама схватила Машу за руку, она тоже почувствовала руку Ване

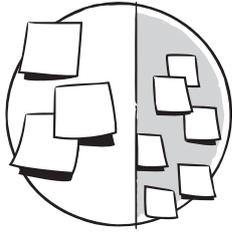
на своем плече. Вместе, спотыкаясь, они поднялись по лестнице к поезду и быстро нашли два сиденья напротив друг друга, поставили чемодан, рюкзаки и сумку с едой на пол между ними.

Они выглянули в окно. Там был папа, высокий и сильный в большом черном пальто. Ваня гордился им. Мама приложила руку к окну, и Маша увидела слезы в ее глазах. Когда поезд тронулся, они махали папе, пока могли его видеть.



Давайте поговорим об этом

1. Какие причины заставляли людей на вокзале бояться и выглядеть взволнованными?
2. Что папа сказал и сделал, чтобы помочь семье меньше бояться?
3. Можете ли вы рассказать о случае, когда вы действительно испугались? Что вы делали, чтобы успокоить свой страх?



Упражнение

Я не имею, я имею

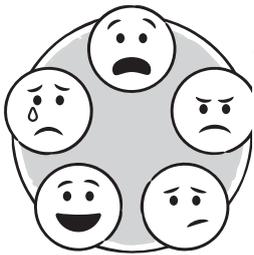
Как именно ваша жизнь сейчас отличается от того, что было до сих пор? Изменения могут стать тяжелым испытанием, а многие изменения могут быть очень сложными. Это нормально ощущать уныние, тревогу, злость или страх, когда многое меняется, и особенно когда жизненные обстоятельства изменяются к худшему.

Возможно, эти изменения заставили нас потерять вещи, отношения или свободу, к которым мы привыкли к кризису. Хорошо иметь возможность поговорить о том, что мы потеряли и что мы чувствуем по этому поводу.

Если у вас нет возможности найти стикеры или бумагу и скотч, начните это задание с номера 6.

1. Роздайте каждому члену сім'ї невелику стопку стікерів, якщо це можливо, або невеликі аркуші паперу та скотч.
2. На кожному стікері напишіть одну справу, якою ви любите займатися, щось, що вам подобається мати, або людину, з якою вам подобається бути (маленькі діти можуть малювати).
3. Знайдіть вікно або місце на стіні, куди ви можете прикріпити ці нотатки.
4. Коли всі закінчать, попросіть кожного поділитись тим, що вони написали на своїх стікерах.
5. Тепер погляньте на свої стикеры и найдите все, чего у вас больше нет, что вы больше не можете делать, и людей, с которыми вы больше не можете быть физически из-за того, с чем вы столкнулись. Поместите эти стикеры в отдельную группу в окне или стене. Это то, что вы сейчас потеряли.

6. Дайте каждому человеку возможность поделиться тем, что он потерял. Когда вы называете каждую потерю, поделитесь с семьей, как вы себя чувствуете.
7. Наконец, каждый должен по очереди назвать то, что у него все еще есть, то, что он еще может сделать, и людей, которых он любит, с которыми он все еще может быть.



Упражнение

Назовите свои чувства

Хорошо поговорить о том, что вы чувствовали, когда с вами и с вашей семьей происходили страшные вещи, и что вы чувствуете сейчас, когда думаете о том времени. Знаете ли вы, что не бывает неправильных чувств? Бог создал всех способными ощущать разные вещи в разное время. Давайте посмотрим, сколько этих чувств вы можете назвать.

1. Напишите на большом листе бумаги следующие слова, описывающие чувства: Злость, Разочарование, Грусть, Отчаяние, Беспокойство, Одиночество, Надежда, Растерянность, Страх, Счастье и Вина. Укажите место внизу для дополнительных слов.
2. Прикрепите бумагу к стене или положите ее на твердую поверхность, например на стол или пол.
3. Дайте каждому человеку маркер, мел или цветной карандаш разного цвета.
4. Убедитесь, что все знают, что значит каждое из этих чувств.

5. Каждый человек должен по очереди подойти к бумаге и обвести кружком слово или слова, лучше всего описывающие то, что они испытывали, когда с ними случались страшные вещи, или что они чувствуют сейчас, когда вспоминают, что произошло.
6. Впишите дополнительные слова для чувств при необходимости для тех, кто называет чувство, которого еще нет на бумаге.

Вопросы для обсуждения:

- Кто называл те же чувства, что и другие члены вашей семьи?
- Какие чувства чаще всего называли в вашей семье?
- Какие чувства нормальны для людей, которые испытывают тяжелые времена?
- Как вы думаете, почему полезно говорить о своих чувствах?



Упражнение

Бей, беги или замри

Знаешь ли ты, что Бог сотворил тебя с инстинктами? Твое тело готово быстро и автоматически реагировать, когда случаются стрессовые ситуации, например, ты быстро отдергиваешь руку, когда дотронешься до чего-то горячего.

Самым сильным из этих инстинктов есть реакция «бей, беги или замри». Как только наш мозг чувствует какую-то опасность, которая может угрожать нашему выживанию, он велит нашему телу реагировать одним из этих трех способов.

Иногда эти реакции помогают нам избежать реальной опасности, но иногда наши автоматические реакции слишком сильны или не соответствуют ситуации. Кроме того, когда мы используем только наш инстинкт выживания, может оказаться трудно думать или принимать правильные решения.

Следующее поможет узнать, как ты реагируешь на стресс, чтобы иметь возможность распознать, когда это происходит, и выбрать лучшую или более здоровую реакцию.

Вот несколько способов определить эти три реакции на стресс:

Бей

- Повышенный голос
- Споры
- Удары или крик
- Напряженные мышцы
- Сжатые кулаки

Беги

- Побег
- Беспокойство
- Быстрое дыхание
- Попытки сделать все, чтобы уйти
- Чувство ловушки
- Ускоренное сердцебиение

Замри

- Задержка дыхания
- Ощущение отстранения от чувств
- Невозможность говорить или принимать решения
- Ощущение, что вы не можете двигаться
- Витание в облаках
- Чувство онемения

СЫГРАЙ!

1. Выберите положение тела для каждой из этих реакций выживания. Например, для «Бей» встаньте со сжатыми кулаками перед лицом, словно вы готовы к бою, и сделайте сердитое выражение лица. Для «Беги» встаньте со сжатыми кулаками, но в беговой стойке и сделайте испуганное лицо. Для «Замри» положите обе руки перед собой ладонями наружу и покажите уязвленное лицо.
2. Сформируйте круг.
3. Отработайте реакции тела на «Бей», «Беги» и «Замри», когда кто произносит эти слова, и каждый выполняет правильную стойку тела.
4. Попросите кого-нибудь прочитать короткие сцены, описывающие чью-либо реакцию на опасную или неудобную ситуацию, с которой они столкнулись.

5. После этого каждый участник должен стать в стойку «Бей», «Беги» или «Замри», которая показывает, как человек в рассказе реагировал на опасность, основываясь на описании поведения человека.

Ситуационные истории

1. Мэри должна уйти из школы раньше, но она слишком быстро встает из-за парты, и ее книги падают на пол. Остальные дети начинают смеяться. Она приседает, чтобы подобрать их, быстро засовывает в рюкзак и выбегает за дверь класса.
2. Джон едет на велосипеде по улице, когда позади него появляется машина и проезжает довольно близко, так что он теряет равновесие и падает. Он не ранен, но вскакивает и кричит на водителя.
3. По дороге домой со школы Пол замечает толпу приближающихся к нему хулиганов. Он знает, что они не станут трогать его, но останавливается как вкопанный и просто смотрит на них, не в состоянии пошевелиться.
4. Дженнифер на ярмарке со своей семьей, но отделяется от них. Она видит группу приближающихся к ней злых девочек из школы. Она быстро меняет направление и прячется, ждет пока они не исчезнут.
5. Учитель вызывает Пашу подойти к доске перед классом и решить математическую задачу. Он пытается, но не может этого сделать. Вместо того, чтобы тихо сесть на место он громко говорит: «Мне все равно. Я все равно ненавижу математику!»

Вопросы для обсуждения:

- Какой из этих трех способов выживания вы используете когда испытываете стресс? Какие из них вы видите в других людях?
- Можете ли вы рассказать о случившемся, когда вы почувствовали опасность и отреагировали одним из этих трех способов?
- Почему членам семьи важно знать, какую реакцию каждый из них проявляет в ответ на опасность?
- Что мы можем сделать, чтобы помочь друг другу успокоиться?



Божьи обещания

Бог меня слышит

Знаешь ли ты, что можешь говорить с Богом в любое время и в любом месте? Он слышит тебя!

В нашей истории что отец предложил сделать детям, когда шум стал страшным? Другое слово для разговора с Богом – это молитва. Библия говорит нам о том, что Бог слышит нас: *«Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: вот Я!»* (Исаия 58:9а). Это обещание!

В Библии много историй о людях, которые молят Бога о помощи, и Бог помогает им! Иисус – Сын Божий, пришедший на землю как Бог в человеческом образе. Когда Он был на земле, то жил в Израиле. Как-то слепой по имени Вартимей услышал, что Иисус идет в его село. Когда Он проходил мимо, Вартимей призвал Иисуса, прося даровать ему зрение. Иисус исцелил его! (Прочитайте всю историю в Библии, от Марка 10:46–52.)

Подобно слепому Вартимею, вы можете просить Бога обо всем, что вам нужно.

Когда вы боитесь, помните, что Бог – с вами. Он слышит вас и отвечает на ваши молитвы.

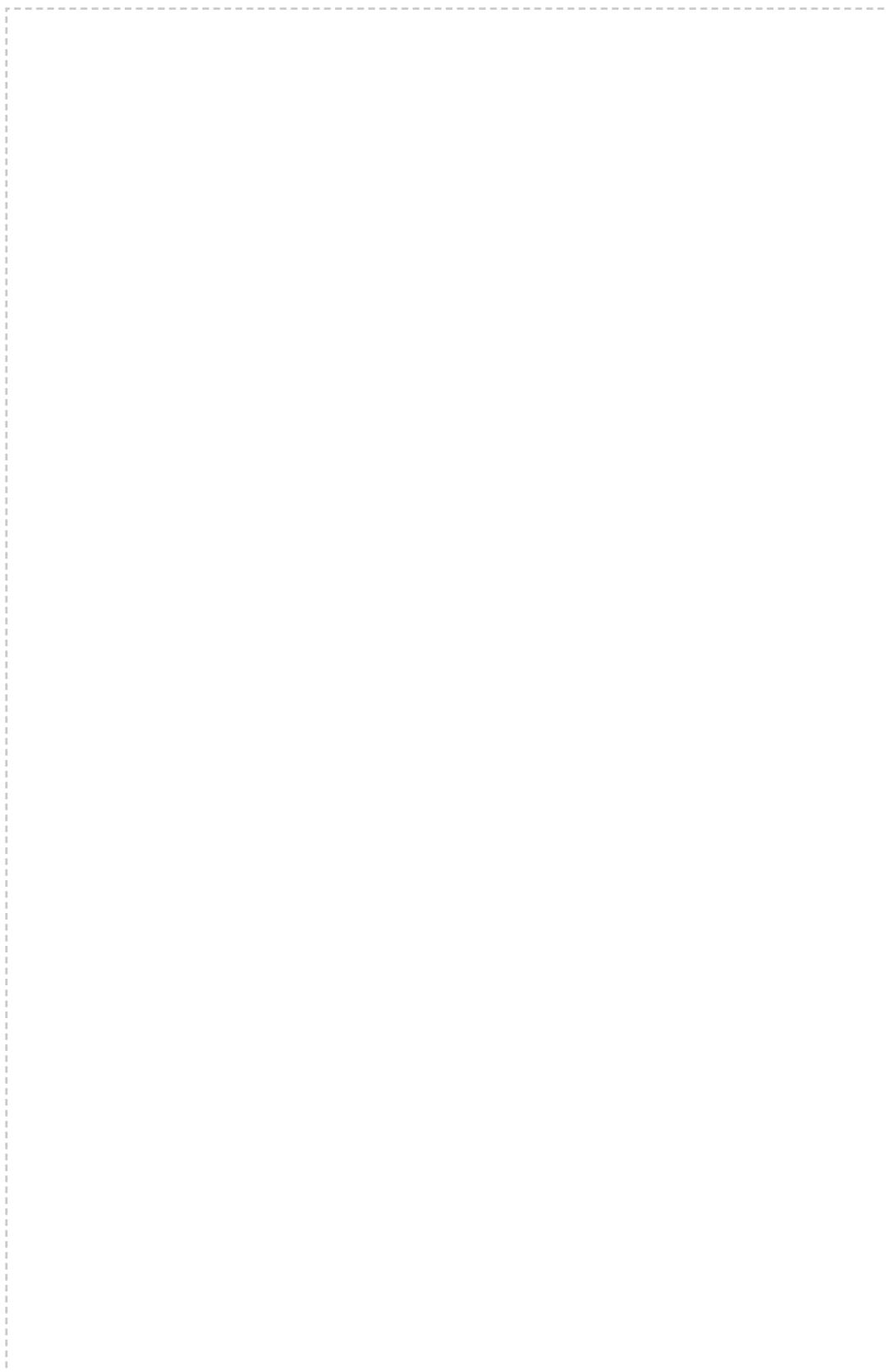


Поговорим с Богом?

**«Спасибо, Боже, что слышишь меня, когда я молюсь.
Помоги мне не забыть позвать Тебя, когда мне страшно.**

Аминь.»

Нарисуйте картину о времени, когда вы чувствовали опасность. После того как закончите, подумайте о том, кому вы доверяете и кому могли бы рассказать эту историю.







Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше?

Что дальше?

Поезд грохотал, набирая скорость по мере продвижения на запад. Вскоре Маша и Ваня стали сильно уставать и, хотя много мыслей роилось в голове, они наконец заснули.

Казалось, прошло немного времени, когда мама похлопала их по коленям, говоря: «Просыпайтесь, вы двое. Мы почти что на месте. Нам нужно что-нибудь съесть, прежде чем мы сойдем с поезда. Я не знаю, сколько времени пройдет, прежде чем мы доберемся до дома тети Алены».

Маша и Ваня протерли глаза и выпрямились, удивившись, что заснули. Мама протягивала два маленьких бутерброда и бутылку воды. «Придется делить воду», – сказала она.

Вскоре поезд остановился. Они схватили свои рюкзаки, чемоданы и пакеты с едой и спустились по лестнице на платформу. Там было шумно и многолюдно: уставшие младенцы плакали, взрослые толкались, держа своих детей, и тащили вещи.

Пойдемте, дети, – сказала мама. – Нам нужно дойти до дома тети Алены.

На улице тоже было многолюдно. Выйдя с вокзала, они заметили маму с двумя маленькими детьми, которая едва толкала коляску и тащила за собой чемодан.

– Мы можем помочь вам? – спросила мама.

Женщина выглядела изумленной, но кивнула головой.
«Большое спасибо вам!»

Ваня взялся за ручку чемодана, мама схватила маленькую ручку одного из детей, а Маша взялась за руку другого. Так приятно было помогать им. Когда они шли по улице, мама обнаружила, что дама направляется в приют неподалеку. Они могли видеть людей, стоявших в длинных очередях, ожидая входа в здание. «Мы останемся с тобой, пока ты не зайдешь и не устроишься», – сказала мама усталой женщине.

Женщина вытащила своего суетливого ребенка из коляски.
«Не знаю, как бы я справилась, если бы вы не пришли мне на помощь», – сказала она с благодарностью.

«В эти дни мы все нуждаемся друг в друге больше, чем когда-либо раньше», – сказала мама. «У меня в сумке есть питательные батончики и еще одна бутылка воды, которыми я с радостью поделюсь с вами».

Когда они, наконец, покинули убежище и женщину позади, они направились к дому тети. – Интересно, что сейчас делает папа, – тихо сказал Ваня. «Надеюсь, с ним все хорошо».

«Каждый раз, когда ты думаешь о папе, превращай свои мысли в молитвы о его безопасности и крепком здоровье», – сказала мама. «Превращение моих забот в молитвы всегда помогает мне чувствовать себя лучше».



Давайте поговорим об этом

1. Почему Ваня и Маша удивились тому, что уснули в поезде?
2. О чем они беспокоились, когда сошли с поезда?
3. Почему приятно помогать женщине с детьми?
4. Можете ли вы рассказать о случае, когда ваша семья утешала друг друга в трудной ситуации?



Упражнение

Рассказывая свою историю

Для того, чтобы почувствовать себя лучше, можно поделиться историей о том, что с вами произошло. Рассказывая свою историю кому-то одному или группе людей, которым вы доверяете, вы избавитесь от внутренней боли, которая все еще может сопровождать вас, из-за того, что вы прошли.

Иногда трудно говорить об этих вещах, потому что у вас могут быть неприятные чувства на этот счет или это сложная история с множеством деталей. Одним из способов упростить рассказ – разделить его на три части. Мы можем сделать это, ответив на три важных вопроса:

1. Что произошло?
2. Какие чувства это вызывало у вас?
3. Что было самым сложным?

Чтобы ответить на эти вопросы, используйте три пустых места на следующей странице (или напишите на отдельном листе бумаге). Вы можете написать свою историю словами или нарисовать ее в картинках. Когда вы закончите, поговорите с кем-то, кому вы доверяете.

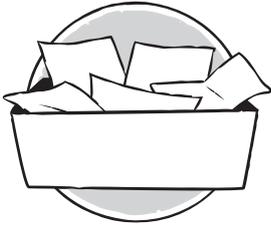
Каждый член семьи должен написать или нарисовать свою историю. Вы будете удивлены, что несмотря на то, что вы все прошли тот же страшный опыт, у вас могут быть очень разные воспоминания и чувства по этому поводу. Не принуждайте никого делиться своей историей; вместо этого мягко предложите им сделать это, если они захотят.

Это поможет услышать истории друг друга.

Что произошло?

Какие чувства это вызвало у вас?

Что было самым сложным?



Упражнение

Шкатулка для забот

Большинство людей беспокоятся о вещах, которые они не могут контролировать, или о том, чего они боятся, что может произойти в будущем. Это упражнение поможет говорить о наших заботах друг с другом.

1. Найдите коробку или крупную банку.
2. По возможности члены семьи должны сидеть за столом.
3. Каждый член семьи должен сказать одну или несколько вещей, которые его беспокоят.
4. Положите стопку маленьких листов или карточек на середину стола.
5. Каждый должен написать на листе одну вещь, которая его беспокоит (маленькие дети могут нарисовать картинку) и сложить бумажки в шкатулку (или банку).
6. Отложите шкатулку. Расскажите детям, что на следующем уроке вы сделаете что-нибудь интересное с этими заботами.
7. Напомните всем, что они могут добавлять заботы в шкатулку, когда захотят. Положите бумагу и карандаш рядом со шкатулкой.



Упражнение

Как я могу помочь?

Когда мы находим способы позаботиться о ком-то, мы помогаем и себе почувствовать себя лучше. Всегда есть что-то, что вы можете сделать для друга, члена семьи или соседа, что ободрить, помочь почувствовать себя менее одинокими. Что ты можешь сделать?

Вот несколько примеров. Какие еще идеи вы можете добавить?

- Предложите присмотреть за детьми соседей
- Предложите поиграть с соседской собакой
- Почитайте кому-то книгу
- Спойте кому-то песню
- Научите кого-то новому
- Помогите раздать еду и воду, если вы можете
- Предложите помощь по домашним делам
- Напишите ободряющую записку, нарисуйте картинку или запишите для кого-либо видео обращение
- Если у вас есть братья, сестры или друзья, сыграйте для них пьесу, напишите стих или рассказ
- Посидите с кем-нибудь, кто плохо чувствует себя, и составьте ему компанию
- Начните тренироваться вместе со своей семьей или друзьями

Решите какие из этих идей, или другие, ваши собственные, вы можете претворить в жизнь. Напишите каждую из них на лист бумаги и положите листы в небольшую коробку. Выполните что-нибудь прямо сейчас! Затем предложите друг другу еженедельно вынимать по одной записке, и вы увидите, сколько хороших дел ваша семья может сделать для других!



Божьи обещания Бог меня знает

Знаете ли вы, что Бог знает о вас все? Он знал тебя еще до рождения! Царь Давид написал об этом песню в Библии – Псалом 139. Вот отрывок из его псалма:

Господи! Ты испытал меня и знаешь.

Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю;
Ты разумеешь помышления мои издали.

Иду ли я, отдыхаю ли – Ты окружаешь меня,
и все пути мои известны Тебе.

Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже
знаешь его совершенно.

Сзади и спереди Ты объемлешь меня,
и полагаешь на мне руку Твою.

Библия говорит: *«Но кто любит Бога, тот познан Им.»*
(1 Коринфянам 8:3). Это обещание!

Поскольку Бог так добр, мы можем доверять Ему, потому что Он знает нас и любит нас вопреки всему! Он знает, что мы несовершенны; он прощает нас, когда мы делаем что-то неправильное, он счастлив, когда с нами случается что-то хорошее, и печалится, когда нам больно. Библия говорит нам все это и многое другое о Боге.

Когда вы боитесь, помните, что Бог знает вас, находится с вами и понимает, что вы чувствуете.



Поговорим с Богом?

«Спасибо, дорогой Бог, за то, что знаешь и любишь меня. Помоги мне доверить Тебе всю мою жизнь. Будь всегда рядом со мной. Аминь.»





Бог все еще с нами?

Так много перемен

Вскоре все были у дома тети Алены. Они поднялись по лестнице на третий этаж, медленно таща чемодан за собой. Ее двери было легко найти, потому что она разрисовала их яркими цветами и папоротниками, сделав темный коридор веселее.

«Входите, входите!» – воскликнула тетя Алена, открывая дверь. «Я так рада вас видеть! Я знаю, что вы, должно быть, устали и голодны. Мой дом находится довольно далеко от железнодорожного вокзала». В квартире пахло свежим хлебом и вкусным рагу.

Скоро они уже сидели вокруг маленького кухонного стола тети. «Спасибо, дорогая сестра за то, что приютила нас», – сказала мама. «Мы не ожидали, что с нашей страной произойдут такие ужасные вещи, но мы здесь. И мы не знаем, что нас ждет в будущем».

Маша осмотрела маленькую квартирку. Где же она будет спать? Это было безопасное место, а тетя Алена такая добрая, но Маше было беспокойно. Всё изменилось! Ей хотелось, чтобы этот кошмар закончился, и она снова оказалась в своей постели.

Они долго сидели за столом и разговаривали. Тетя Алена хотела узнать все об их жизни до того, как в городе начались

ужасные взрывы. Отвечая на ее вопросы, и Маша, и Ваня чувствовали, что говорят о случившемся как о давно прошедшем, а не о том, что было на прошлой неделе! Теперь все изменилось.

Пока она слушала, как мама говорит об оккупантах и о том, что отцу нужно оставаться дома, чтобы бороться за свою страну, слезы катились по ее щекам. Она опустила голову на руки.

Маша так скучала по папе, а прошел только один день. Сколько времени пройдет, прежде чем она снова его увидит? Как они намеревались жить на новом месте? Сможет ли она пойти в школу? Найдет ли она здесь друзей?

Голова была полна вопросов, а на сердце было тяжело. – «Маша, я вижу, что тебе сейчас очень грустно», – тихо сказала мама, протягивая ей руку. «Трудное время для нас, не правда ли? Давайте всегда помнить последние слова, которые папа сказал нам, когда мы садились в поезд. Он сказал: *«Все это очень тяжело для нашей семьи, но всегда помните, что Бог видит и слышит нас и никогда не оставит, что бы ни случилось. Помните также, что я люблю вас и буду хранить воспоминания о вас в своем сердце, пока мы снова не встретимся».*



Давайте поговорим об этом

1. Какие вещи, которые заметили Маша и Ваня, заставляли их чувствовать себя желанными в доме тети Алены?
2. Почему им казалось, что они говорили о давно минувших днях, когда рассказывали тете о своей жизни буквально на прошлой неделе?
3. Какие внезапные изменения произошли в жизни Маши и Вани?
4. Можете ли вы рассказать о случае, когда вы и ваша семья одновременно столкнулись со многими проблемами? Что тогда оказалось полезным?



Упражнение

Умолкни, перестань

Библия говорит нам о том, что Иисус есть Сын Божий. Когда он жил среди нас, Иисус выглядел как обычный человек. Даже его самые близкие друзья и последователи поначалу полагали, что Он всего лишь человек. В этой истории они начинают понимать, что он гораздо больше. Давайте узнаем, что Иисус сделал в страшной ситуации, когда все вокруг него волновались и боялись.

Прочтите рассказ. Это Евангелие от Марка в Библии. Незадолго до этой истории Иисус целый день учил огромные толпы людей и был изнурен.

И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки.

И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась водою.

А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем?

И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина.

И сказал им: что вы так боязливы? как у вас нет веры?

И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?

Марка 4:36-41

Темы для обсуждения

- Библия учит, что Иисус одновременно и человек, и Бог. Как человек он устал, но как Бог обладает властью над ветром и волнами (Псалом 103:5-7; Иоанна 1:3; Колоссянам 1:16).
- Друзья Иисуса были в благоговейном страхе после бури, потому что они поняли, насколько силен Иисус. Они еще не поняли, что Иисус был с ними Богом.
- Когда мы боимся, мы можем обратиться к Иисусу за помощью.
- Бог с нами и сейчас.

Сыграй!

Это интересная история, которую можно разыграть. Используйте воображение и свое тело, чтобы лучше понять историю.

Привлекайте всю семью. Не забудьте добавить звуковые эффекты! Найдите реквизит для лодки и подушки, а также костюмы для друзей, ветра и т. п. Решите, кто будет играть следующие роли:

- Рассказчик
- Иисус
- Друзья Иисуса
- Ветер и волны (по желанию)

Кто-то может быть режиссером, а кто-то может создавать видео с помощью телефона. Каждый произносит свои реплики, а рассказчик читает оставшуюся часть истории Марка 4:36-41.



Давайте поговорим об этом

Задайте эти вопросы каждому, кто играл в постановке.

«Друзья»: Как вы себя чувствовали...

1. когда дул сильный ветер и волны обрушивались на лодку?
2. когда вы нашли Иисуса, спящего на корме лодки?
3. когда Иисус приказал ветру умолкнуть?
4. когда он спросил тебя, почему ты боишься?

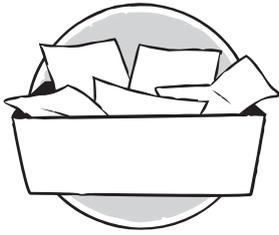
«Ветер»: Что ты почувствовал, когда Иисус упрекнул тебя?

«Волны»: Что вы чувствовали, когда Иисус сказал вам замолчать?

«Иисус»: Что ты чувствовал...

1. когда тебя разбудили ученики?
2. когда ты увидел проблему?
3. когда волны успокоились?

Все: Вы поняли что-то новое в этой истории, когда готовили постановку?



Упражнение

Отдай свои заботы Богу

Установите небольшой крестик в удобном месте, где семья сможет сесть вокруг него. Поставьте шкатулку для забот перед крестом. Решите, кто из взрослых или подростков постарше будет проводить занятия.

Спросите: «Как вы думаете, почему мы ставим нашу шкатулку для забот перед крестом?» Когда все ответят, прочтите следующий стих.

Библия говорит, *«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас.»* (1 Петра 5:7).

Теперь прочтите следующее или изложите эти идеи своими словами:

«Этот крест – символ любви Бога к нам. Бог послал Своего Сына Иисуса в мир, чтобы исцелить нас во всех отношениях: наши тела, наши умы и наши души. Иисус и сейчас на небесах молится о нас!

«Мы можем принести все наши заботы к Богу. Он сказал нам не волноваться, и все же он знает, как это тяжело для нас. Мы будем хранить нашу шкатулку для забот столько, сколько нужно. Вы можете добавить к ней свои заботы в любое время. И мы можем продолжать отдавать их Богу даже несколько раз в день. Он всегда готов выслушать нас.

«Так же, как Иисус был в лодке со своими друзьями в страшное время, Иисус есть и будет с нами в эти трудные времена. Его слова звучат для нас те же, как и во время бури. Он говорит нашей буре: Умолкни! Перестань.»

«Что еще Бог говорит нам?» Пусть все члены семьи ответят. Затем прочтите один или несколько следующих библейских стихов:

 Остановитесь и познайте, что Я Бог!

Псалом 46:10а

Ободритесь; это Я, не бойтесь!

Марка 6:50б

Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается!

Иоанна 14:27

Не оставлю тебя и не покину тебя!

Евреям 13:5б

«Давайте попросим Бога помочь нам отпускать все наши заботы, когда мы отдаем их Ему». Помолитесь простой молитвой со своей семьей, отдав свои заботы Богу и попросив Его утешительного присутствия в это время. (Например: «Боже, мы отдаем Тебе все наши заботы. Пожалуйста, дай нам свой мир. Аминь».)



Божьи обещания

Бог меня любит

Можете ли вы вспомнить кого-нибудь, кого вы очень сильно любите? Какие чувства вы испытываете к этому человеку?

- Вы не хотите, чтобы с ним произошло что-то плохое.
- Вам нравится проводить время с этим человеком.
- Вы чувствуете себя счастливым, когда находитесь с ним.
- Вы хотите что-то делать для этого человека.

Вот как Бог относится к тебе! Он сотворил тебя. Бог любит свое творение и печалится, когда кто-то вредит его творению или уничтожает его. Когда с нами случаются плохие вещи, трудно поверить, что Бог все еще любит нас. Но мы можем верить, что слова Библии истинны.

Библия говорит, *«Сам же Господь наш Иисус Христос и Бог и Отец наш, возлюбивший нас и давший утешение вечное и надежду благу во благодати»* (2 Фессалоникийцам 2:16). На самом деле Библия говорит нам, что *«Бог есть любовь»* (1 Иоанна 4:16).

Когда Иисус был на земле, у него была особенная группа друзей, которая называлась его учениками. Однажды он сказал им: *«Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас»*. (Иоанна 15:9а). Это обещание! Иисус говорит вам то же самое сегодня.

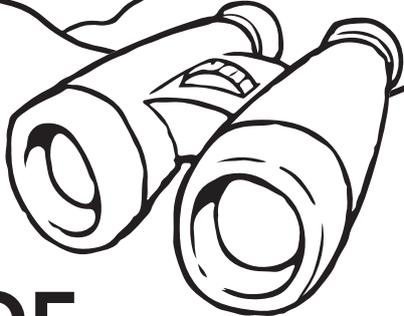
Когда вы боитесь, помните, что Бог любит вас и всегда будет рядом с вами.



Поговорим с Богом?

«Спасибо, дорогой Боже, за то, что любишь и заботишься о нас, что бы ни случилось. Помогни нам жить в твоей любви так, чтобы мы могли любить и заботиться о других. Аминь.»

БОЖЬИ ОБЕТОВАНИЯ



БОГ МЕНЯ ВИДИТ

Вот, око Господне над
боящимися Его и уповающими
на милость Его.

ПСАЛОМ 33:18



БОГ МЕНЯ ЗНАЕТ

Но кто любит Бога, тот
познан Им.

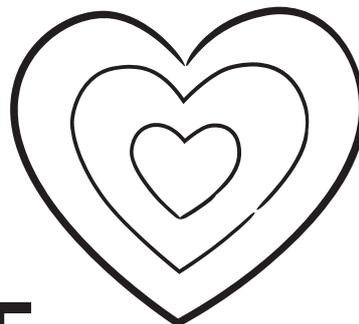
1 КОРИНФЯНАМ 8:3



БОГ МЕНЯ СЛЫШИТ

Тогда ты воззовешь, и Господь
услышит; возопиешь, и Он скажет:
«вот Я!»

ИСАИЯ 58:9



БОГ МЕНЯ ЛЮБИТ

Сам же Господь наш Иисус Христос
и Бог и Отец наш, возлюбивший нас
и давший утешение вечное и
надежду благу во благодати.

2 ФЕССАЛОНИКИЙЦАМ 2:16



Советы для родителей и опекунов

Ваши дети пережили большое, страшное событие, и вполне вероятно, что они переживают из-за него много разных эмоций. Страх, тревога, депрессия, гнев и другие чувства в совокупности создают внутреннюю неуверенность и внешнее поведение, которое может быть сложным как для них, так и для вас.

Вот некоторые идеи и предложения, которые могут быть полезны в это непростое время.

- Дети страдают от травмы так же, как и взрослые, но они могут проявлять ее по-разному. Маленькие дети могут не найти слов, чтобы описать свои чувства, и они могут вернуться к поведению, из которого давно выросли, например, к ночному мочеиспусканию или сосанию пальца. Они могут быть пугливыми и не отходить от вас. Их нужно утешить.
- Травмированные дети часто демонстрируют беспокойное поведение, которое тяжело переносить родителям или опекунам, также подавленным собственной болью. Раздражительность, агрессия, плач, ночные кошмары и т.д. являются нормальными и временными реакциями на травму.
- Помните, что дети получают эмоциональные сигналы от окружающих их взрослых. Когда вы хорошо заботитесь о себе и остаетесь спокойными и положительными, вашим детям будет легче делать то же самое.
- Как можно скорее восстановите порядок дня для ваших детей, чтобы уменьшить чувство хаоса, вызванного стрессом.
- Иногда дети по ошибке связывают события со своим поведением, а затем считают, что они вызвали негативный опыт у других. Убедите детей, что беда произошла не по их вине.

- Дети должны знать, что они не сами. Старайтесь поддерживать связи с друзьями и другими членами семьи, которые знают и любят ваших детей.
- Восстановите чувство контроля и порядка, найдя способы для детей участвовать в движении семьи к нормальной жизни. Дайте детям небольшие обязанности и задачи, которые помогут всей семье.
- Будьте осторожны со средствами массовой информации, которые просматривают ваши дети. Ограничьте доступ к телевизионным и радионовостям, которые могут травмировать их и усилить чувство опасности. Если они столкнулись с тревожными сообщениями СМИ, помогите им интерпретировать то, что они видят или слышат, помогите им выразить свои чувства.
- Структурированные занятия могут помочь детям чувствовать себя в безопасности. Начните или увеличьте время семейной молитвы утром и вечером; выделите время для совместного чтения Библии и чтения историй.
- Когда вы сможете вернуться к более нормальной семейной жизни, подготовьте набор предметов первой необходимости и план действий вашей семьи на случай, если вы столкнетесь с бедствием в будущем. Наличие этих вещей поможет восстановить чувство безопасности для детей.

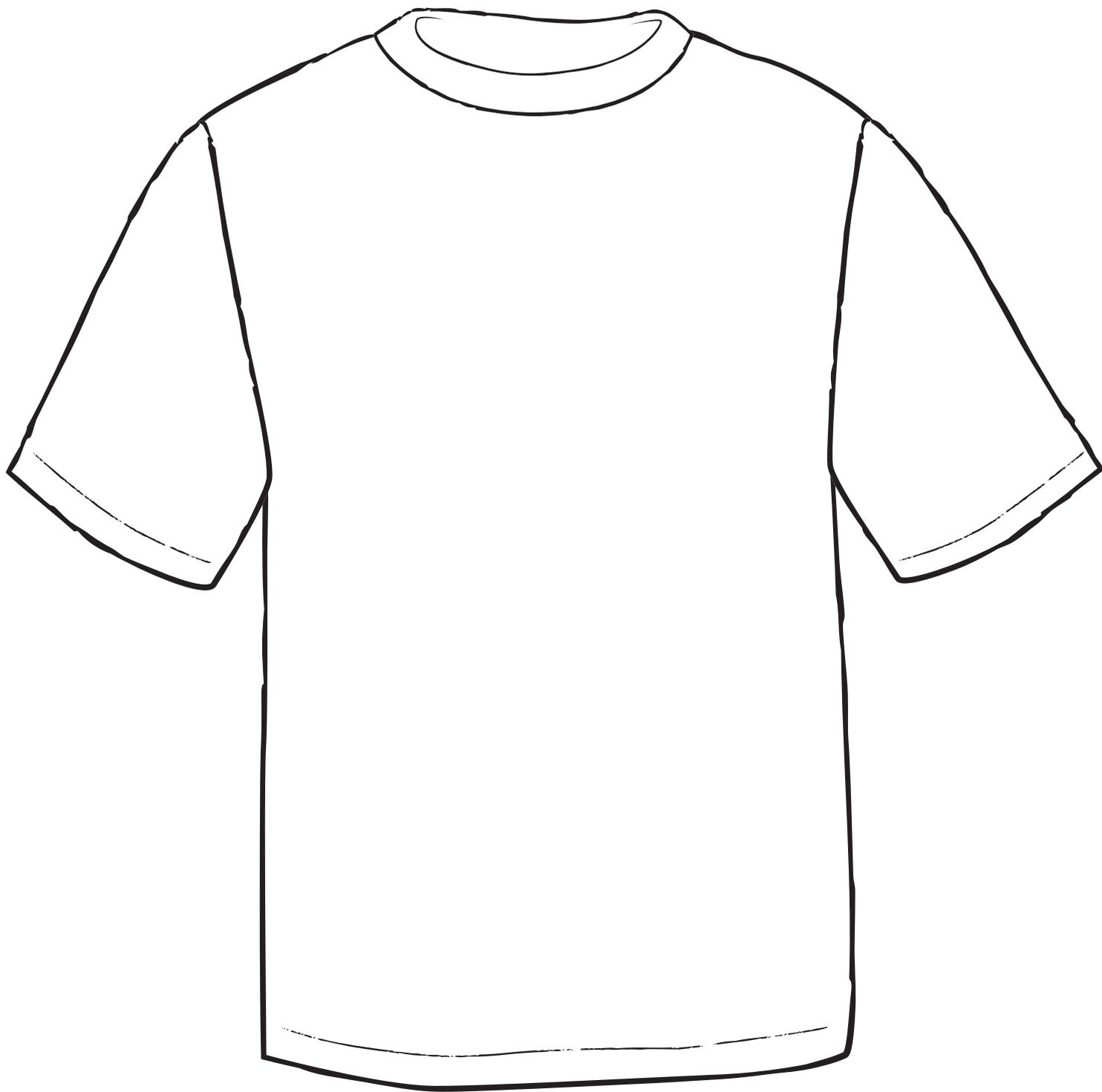
ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Возможно, у вас был готовый набор предметов первой необходимости, когда вы покидали дом, но у многих его нет. Вот список вещей, которые вы могли бы собрать сейчас, или когда ваша жизнь стабилизируется. Некоторые из этих предметов могут быть недоступны сейчас, но даже понимание того, что можно собрать и подготовить, может обеспечить вашей семье определенный уровень порядка и безопасности. Проверяйте срок годности продуктов и лекарств и храните их свежими.

- Вода (4 литра на человека в день, в течение 3 дней)
- Консервы
- Консервный нож
- Основные лекарства
- Фонарик
- Батарейки
- Спички (поместите в водонепроницаемый контейнер)
- Свисток (для оповещения аварийно-спасательных служб)
- Одеяла
- Дополнительная сменная одежда для каждого человека (подгузники, если у вас есть ребенок)
- Защита от дождя
- Туалетные принадлежности (туалетная бумага, мыло, дезинфицирующие средства для рук, зубные щетки, зубная паста)
- Основные инструменты (молоток, отвертки, плоскогубцы, гаечный ключ)
- Карманный нож
- Копии важных документов (удостоверение личности, страховые карточки, свидетельства о рождении)
- Телефоны экстренных служб
- Бумага и ручка
- Рюкзаки для переноски всего (по одному на каждого члена семьи, способного это сделать)

- Если возможно, поместите все в водонепроницаемый контейнер и храните комплект в сухом прохладном месте.
- Убедитесь, что все знают, где он находится.
- Вы можете добавить несколько маленьких игрушек или книг, чтобы развлечь детей.
- Не забывайте менять еду и воду в своем наборе каждые шесть месяцев, проверять батареи и лекарства на срок годности и менять одежду детей в соответствии с их ростом.
- Рассмотрите возможность составления плана эвакуации. Что вы возьмете? Куда вы отправитесь? Как вы найдете друг друга, если разделитесь? Убедитесь, что каждый член семьи знаком с планом; потренируйтесь вместе, чтобы убедиться в этом.

Футболка «Бог со мной»





**Trauma Healing
Institute**



**УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО**