

Бог зі мною

Сімейний посібник із життя у важкі часи



МАТЕРІАЛ ІНСТИТУТУ ЗЦІЛЕННЯ ТРАВМ

Бог зі мною: Сімейний посібник із життя у важкі часи

Доктор філософії Марджі Маккомбс

Дякуємо дописувачам Вікторії Райчинець, магістру гуманітарних наук Лоррейн Фут та доктору філософії Гаррієт Хілл

© 2021, 2022 Американське біблійне товариство. Всі права захищені.

Видання для біженців, квітень 2022 року

Цей матеріал, створений на основі Біблії, допоможе батькам і дітям подолати час невизначеності, особливо після катастрофи або переміщення. Він ґрунтується на найкращих практиках у галузі психічного здоров'я, а також на двох десятилітньому досвіді використання матеріалів для зцілення травм у всьому світі разом з християнськими церквами всіх деномінацій. «Бог зі мною» призначений для сімей з дітьми віком 8–12 років, але його можна адаптувати й для інших вікових груп.

Дані матеріали можна використовувати окремо або в поєднанні з посібником *По той бік катастрофи: Посібник для тих, хто потребує першої духовної допомоги*.

Наступним надається дозвіл на відтворення цього ресурсу (без змін) для використання в ситуаціях стихійного лиха або на тренінгах.

Під редакцією Пітера Едмана

Ілюстрації Яна Дейла

Дизайн Роберт Джорджіо та Шеннон ВандерВайде

Відвідайте **BeyondDisaster.Bible** для того, щоб знайти матеріали для відновлення перекладені кількома мовами. Якщо у вас виникнуть запитання, звертайтеся info@traumahealinginstitute.org.

Щоб придбати цей матеріал або інші матеріали Інституту зцілення травм, відвідайте bibles.com.



**Trauma Healing
Institute**

Матеріал надано Американським біблійним товариством.



AMERICAN BIBLE SOCIETY

101 North Independence Mall East

Philadelphia PA 19106

Бог зі мною

Сімейний посібник із життя у важкі часи

 AMERICAN BIBLE SOCIETY

Philadelphia

Що всередині

Примітка для батьків та опікунів	5
<hr/>	
1. Що це щойно трапилось?	7
<hr/>	
Негайно!	7
Вправа: Наші найважливіші речі	10
Вправа: Футболка «Бог зі мною»	12
Божі обіцянки: Бог мене бачить	13
2. Чому я так почуваюся?	15
<hr/>	
Відчуття страху	15
Вправа: Я не маю, я маю	17
Вправа: Назвіть свої почуття	18
Вправа: Бий, біжи або завмирай	20
Божі обіцянки: Бог мене чує	24
3. Що я можу зробити, щоб почуватися краще?	27
<hr/>	
Що далі?	27
Вправа: Розповідаючи свою історію	30
Вправа: Скринька для турбот	32
Вправа: Як я можу допомогти?	33
Божі обіцянки: Бог мене знає	34
4. Бог все ще з нами?	37
<hr/>	
Так багато змін	37
Вправа: Мовчи, перестань	39
Вправа: Віддай свої турботи Богу	42
Божі обіцянки: Бог мене любить	44
Поради для батьків та опікунів	47
<hr/>	
Предмети першої необхідності	49

Примітка для батьків та опікунів

Ця брошура стане вам у пригоді при допомозі дітям, яких ви любите, почуватися в безпеці в цей час невизначеності та змін. Ймовірно, ви намагаєтеся впоратися зі своїми власними почуттями страху та занепокоєння, водночас будучи джерелом втіхи для своїх дітей.

Ми пропонуємо вам використовувати це керівництво у будь-який спосіб, який відповідає вашим теперішнім обставинам. Є чотири уроки, які можна запланувати так, як буде зручно вам. Матеріал призначений для самостійного використання, а також для використання батьками та опікунами без будь-якої спеціальної підготовки.

Наші «*Поради для батьків та опікунів*» на стор. 47 можуть бути корисними при роботі з дітьми, оскільки вони пропонують твердження та пропозиції, які сприятимуть почуттю безпеки та зціленню серцевих ран, спричинених травмою.

Ми молимося, щоб ви відчули Божу втіху навіть посеред цієї кризи.

Інститут зцілення травм





Що це щойно трапилось?

Негайно!

Шум був такий гучний! Раптом прокинулася восьмирічна Маша. Вона думала, що їй наснився кошмар, але, коли вона розплющила очі, то зрозуміла, що все відбувалося насправді. Мама трусила її за плече.

«Прокидайся! Нам треба йти», – казала мама. «Ми поговоримо пізніше. Тепер ми маємо швидко йти». Мама збирала речі і складала їх у чемодан. «У нас є місце лише для найважливіших речей. Знайди свою зубну щітку та найтепліший одяг. Нам треба йти. Негайно».

Маша сіла. «Куди?» – спитала вона.

– «На вокзал», – відповіла мама. «Багато хто їде з міста. Сподіваюся, ми зможемо сісти на поїзд, який доставить нас на захід до будинку моєї сестри... там буде безпечніше, ніж тут».

– «Але ж мамо, що відбувається?» – злякано спитала Маша.

Це було неймовірно. Буквально вчора все здавалося нормальним. Її батьки були тут, їжа стояла на столі, а затишне ліжко чекало на неї. Тепер у мами було злякане обличчя, а з-за вікна долинали гучні, страшні звуки. Що відбувалося?

«Просто візьми свої речі та поклади їх у рюкзак. Одягни теплі шкарпетки, теплий светр і пухову куртку. Нам треба йти негайно».

«Але чому?» – Маша заплакала.

«Бо наш світ змінився», – сказала мама. «Чужинці вторглися в нашу країну, і ми у великій небезпеці. Ми більше не можемо тут залишатися».

– А як же Ваня? – запитала Маша. Її одинадцятирічний брат зазвичай вставав із ліжка останнім.

«Він теж устав і збирає свої речі. Нам усім треба поспішати на вокзал. Тато піде з нами, щоб переконатися, що ми у поїзді, але йому доведеться залишитись тут.»

«Ніііііі! Як ми можемо поїхати без тата?»

«У нас все буде добре. Ми направимося в безпечне місце, але тато має залишитися, щоб допомогти боротися з загарбниками. Він тренувався і знає, що робить».

Маша піднялася з ліжка й схопила рюкзак. Ззовні на вулиці пролунав сильний вибух. Він був таким голосним! Її серце почало битися частіше. Вона швидко запихнула у рюкзак свою маленьку подушку, планшет і зарядний пристрій, зубну щітку з пастою та додатковий светр. Що ще взяти? Все відбувалося так швидко.

– «Ходімо», – сказала мама, підносячи на плече важкий мішок з їжею та водою. «Вокзал близько, але нам доведеться рухатися швидко».

Ваня і тато приєдналися до них з валізою, і вони швидко вийшли зі своєї квартири, з гуркотом зачинивши двері, спустилися по сходах. Надворі, в холодному нічному повітрі, вони долучилися до великої групи людей, які бігли вулицею до залізничного вокзалу.



Давайте поговоримо про це

1. Чому Маша здивувалася через те, що їм довелося покинути свій дім?
2. Як ви думаєте, що відчували Маша та Ваня, коли збирали речі?
3. Як ви вважаєте, що вони відчували дорогою на вокзал?
4. Чи можете ви розповісти про випадок, коли вас здивувало щось жахливе, що відбувається довкола вас? Як це змусило вас почуватися?



Вправа

Наші найважливіші речі

Коли відбуваються серйозні, страшні речі, все довкола нас починає дуже швидко змінюватися. Можливо, вам навіть довелося покинути свій будинок, як це зробили Маша та Ваня.

Запитання для обговорення:

- Якби у вас було кілька хвилин, щоб зібрати найважливіші речі та взяти їх із собою, що б це було?
- Якщо вам довелося залишити свій дім, що з речей ви взяли із собою або що хотіли б взяти із собою?
- Що ви відчували, коли вам довелося швидко вирішувати, що для вас найважливіше?
- Чи був хто-небудь, хто допомагав вам у цей час?

Варіант 1: Зіграйте в гру Memory!

1. Усі сідають у коло.
2. Присвятіть декілька хвилин тому, щоб подумати про найважливіші речі.
3. Далі хтось починає словами: «Мене звати [ім'я]. Якби нам довелося залишити будинок, я б узяв/узяла [річ]». Заповніть пропуск однією із ваших найважливіших речей.
4. Наступна людина в колі каже: «Мене звати [ім'я]. Якби нам довелося залишити будинок, [ім'я] забрав би [річ] а я б узяв/узяла [річ]». Спершу представтеся, розкажіть про те, як звати і що взяла б попередня людина, потім додайте одну

зі своїх найважливіших речей. Кожна людина у колі має згадати, що найважливіше для усіх попередніх учасників, а потім додати своє.

5. Кожна людина має додати нову річ. Намагайтеся не повторювати те, що вже було сказано.
6. Спробуйте додавати рухи руками по ходу! Наприклад, уявіть, що чистите зуби, коли кажете «моя зубна щітка». Подивіться, чи зможуть запам'ятати учасники назву предмета, а також рухи, які з ним пов'язані.

Варіант 2: Напишіть список членів вашої сім'ї та найважливіших речей кожного з них. Ви також можете використовувати аркуш паперу, щоб виконати цю вправу у картинках.

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

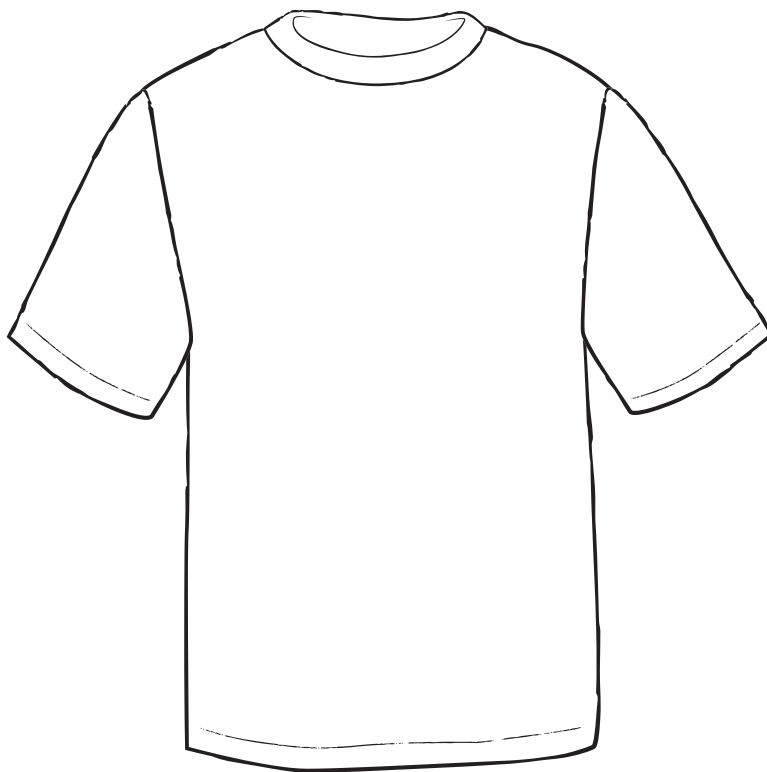


Вправа

Футболка «Бог зі мною»

Зупиніться і подумайте про те, як ви пережили все, що з вами сталося. Ви пройшли через багато змін і, ймовірно, через кілька важких і навіть страшних ситуацій. Весь час Бог завжди був із вами, навіть коли ви цього не помічали. Чи можете ви згадати те, що сталося, і людей, які були поруч і допомогли зрозуміти, що Бог з вами?

Розмалюйте футболку, яка дасть людям зрозуміти, що Бог з вами! Використовуйте олівці, фломастери або акварельні фарби, щоб створити свій дизайн на футболці нижче, або використайте більший на сторінці 51, можна скористатися окремим аркушем паперу.





Божі обіцянки Бог мене бачить

Ви коли-небудь давали комусь обіцянку? Хтось колись давав обіцянку вам? Всі ми намагаємось дотримувати своїх обіцянок! Чи знаєте ви, що Бог *завжди* дотримує свої обіцянки? Це тому, що Бог досконалий, сповнений істини та любові.

У Біблії ми можемо знайти понад вісім тисяч Божих обітниць для нас! Під час кожного з наших уроків у книзі «Бог зі мною» ми вивчатимемо одну з важливих обітниць Бога.

Нормально боятися, коли відбуваються страшні речі. Бог знає, коли ти боїшся. **Він тебе бачить!** Біблія каже: «*Ось око Господнє на тих, хто боїться Його, хто надію на милість Його покладає*» (Псалом 33:18). Це є обіцянка!

Агар була особистою служницею, яка служила дружині багатій людини на ім'я Авраам, який жив тисячі років тому. Агар дуже розсердила дружину цієї людини, і тому вона злякалася і втекла в пустелю, щоб бути на самоті. Але Біблія каже нам, що ангел Божий знайшов її та втішив. Тоді Агар сказала: «Ти Бог, який бачить. Я бачила того, хто піклується про мене!» (Ви можете знайти цю історію в Біблії, Буття 16:7-13.)

Коли ти боїшся, пам'ятай, що Бог завжди з тобою. Він бачить тебе і наглядає за тобою.

Поговоримо з Богом?

«Дякую Тобі, Боже, що ти мене бачиш та наглядаєш за мною. Коли мені страшно, я буду довіряти твоїй люблячій доброті. Будь ласка, навчи мене більше довіряти Тобі. Амінь».





Чому я так почуваюся?

Відчуття страху

На вокзалі було людно. Батьки та діти, коляски та валізи. Всі закуталися від холоду, чекаючи наступного поїзда із стривоженими обличчями. Багато хто з присутніх виглядав зляканим. Дехто плакав.

«Як поїзд зможе перевезти таку кількість людей?» – запитав Ваня. «Ми ніяк не зможемо поміститися!» Гучний вибух струсив землю.

«Ваня, тримайся ближче до сестри», – сказав тато. «Тут дуже просто загубитися. Поїзд повинен прибути дуже скоро, але перш ніж він прибуде, всі підійдіть ближче. Я хотів би помолитися за всіх нас, перед тим, як ви поїдете. Все це дуже важко для нашої сім'ї, але завжди пам'ятайте, що Бог бачить і чує нас і ніколи не залишить, хоч би що трапилося. Пам'ятай також, що я люблю тебе і носитиму тебе в своєму серці щомиті, доки ми знову не зустрінемося».

Маша заплакала, обійнявши тата. Ваня відчув, як руки батька обіймають його, і вирішив зробити все можливе, щоб бути сміливим.

За кілька хвилин звук поїзда, що наближався, змусив людей рухатися. Коли поїзд зупинився, і двері відчинилися, всі почали протискатися вперед. Мама схопила Машу за руку, вона також відчула руку Вані на своєму плечі. Разом, спотикаючись, вони

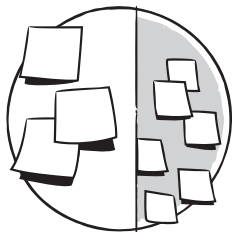
піднялися сходами до поїзда і швидко знайшли два сидіння навпроти одне одного, поставили валізу, рюкзак та сумку з їжею на підлогу між ними.

Виглянули у вікно. Там був тато, у своєму великому чорному пальто, високий та сильний. Ваня пишався ним. Мама доторкнулася до вікна, і Маша побачила сльози в її очах. Коли потяг рушив, вони махали татові доти, доки могли його бачити.



Давайте поговоримо про це

1. Які причини змушували людей на вокзалі боятися та виглядати схвильованими?
2. Що тато сказав і зробив, щоб допомогти сім'ї менше боятися?
3. Чи можете ви розповісти про випадок, коли ви справді злякалися? Що ви робили тоді, аби заспокоїти свій страх?



Вправа

Я не маю, я маю

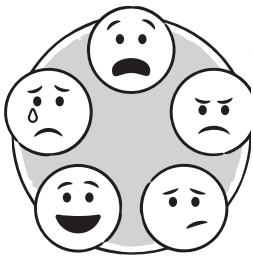
Як саме ваше життя зараз відрізняється від того, що було до цих важких часів? Зміни можуть стати важким випробуванням, а багато змін одночасно можуть бути дуже складними. Це нормально відчувати смуток, тривогу, злість або страх, коли багато що змінюється, і особливо коли життєві обставини змінюються на гірше.

Можливо, ці зміни змусили нас втратити речі, стосунки чи свободу, до яких ми звикли до кризи. Добре мати можливість поговорити про те, що ми втратили, і що ми відчуваємо з цього приводу.

Якщо у вас немає можливості дістати стікери або папір та скотч, почніть це завдання з номера 6.

1. Роздайте кожному 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 подивіться на свої стікери і знайдіть все, чого у вас більше немає, що ви більше не можете робити, і людей, з якими ви більше не можете бути фізично через те, з чим ви стикнулися. Помістіть ці стікери в окрему групу на вікні чи стіні. Це те, що ви зараз втратили.

6. Дайте кожній людині можливість поділитися тим, що вона втратила. Коли ви називаєте кожну втрату, поділіться з сім'єю, як ви почуваетесь.
7. Нарешті, кожен повинен по черзі назвати те, що він все ще має, те, що він ще може зробити, і людей, яких він любить, з якими він все ще може бути.



Вправа

Назвіть свої почуття

Добре поговорити про те, що ви відчували, коли з вами та вашою сім'єю відбувалися страшні речі, і що ви відчуваєте зараз, коли думаєте про той час. Чи знаєте ви, що не буває неправильних почуттів? Бог створив усіх здатними відчувати різні речі у різний час. Давайте подивимося, скільки цих почуттів ви можете назвати.

1. Напишіть на великому аркуші паперу наступні слова, що описують почуття: Злість, Розчарування, Сум, Відчай, Стурбованість, Самотність, Надія, Розгубленість, Страх, Щастя і Вина. Залишіть місце знизу для додаткових слів.
2. Прикріпіть папір до стіни або покладіть його на тверду поверхню, наприклад, на стіл або підлогу.
3. Дайте кожній людині маркер, крейду або кольоровий олівець різного кольору.
4. Переконайтеся, що всі знають, що означає кожне з цих почуттів.
5. Кожна людина повинна по черзі підійти до паперу і обвести кружком слово або слова, які найкраще

описують те, що вони відчували, коли з ними траплялися страшні речі, або що вони відчувають зараз, коли згадують, що сталося.

6. Впишіть додаткові слова для почуттів при необхідності для тих, хто називає почуття, якого ще немає на папері.

Запитання для обговорення:

- Хто називав ті самі почуття, що й інші члени вашої сім'ї?
- Які почуття найчастіше називали у вашій сім'ї?
- Які почуття є нормальними для людей, які переживають тяжкі часи?
- Як ви вважаєте, чому корисно говорити про свої почуття?



Вправа

Бий, біжи або завмирай

Чи знаєш ти, що Бог створив тебе із інстинктами? Твоє тіло готове швидко і автоматично реагувати на стресові ситуації, так само, як ти швидко відсмикуєш руку, коли торкаєшся чогось гарячого.

Найсильніший із цих інстинктів називається реакцією «бий, біжи або завмирай». Як тільки наш мозок відчуває якусь небезпеку, що може загрожувати нашому виживанню, він наказує нашому тілу реагувати одним із цих трьох способів.

Іноді ці реакції допомагають нам уникнути реальної небезпеки, але іноді наші автоматичні реакції надто сильні або не відповідають ситуації. Крім того, коли ми використовуємо лише наш інстинкт виживання, може виявитися, що нам важко думати чи приймати правильні рішення.

Наступна інформація допоможе дізнатися, як ти реагуєш на стрес, щоб мати можливість розпізнати, коли це відбувається, і вибрати найкращу або здоровішу реакцію.

Ось кілька способів визначити ці три реакції на стрес:

Бий

- Підвищення голосу
- Суперечки
- Стусани або крик
- Напруження м'язів
- Стиснення кулака

Біжи

- Втеча
- Занепокоєння
- Швидке дихання
- Намагання зробити все, щоб піти
- Почуття пастки
- Пришвидшене серцебиття

Завмирай

- Затримка дихання
- Відчуття відсторонення від почуттів
- Неможливість говорити чи приймати рішення
- Відчуття, що ви не можете рухатися
- Витання в хмарах
- Почуття оніміння

ЗІГРАЙ!

1. Виберіть положення тіла кожної з цих реакцій виживання. Наприклад, для «Бий» встаньте зі стиснутими кулаками перед обличчям, ніби ви готові до бою, і зробіть сердитий вираз обличчя. Для «Біжи» встаньте зі стиснутими кулаками, але в біговій стійці та зробіть налякане обличчя. Для «Завмирай» покладіть обидві руки перед собою долонями назовні та зробіть вражене обличчя.
2. Сформууйте коло.
3. Відпрацюйте реакції тіла на «Бий», «Біжи» та «Завмирай», коли хтось вимовляє ці слова, кожен виконує правильну стійку тіла.
4. Попросіть когось прочитати короткі сцени, що описують чиясь реакцію на небезпечну або незручну ситуацію, з якою вони зіткнулися.

5. Після цього кожен учасник повинен стати в стійку «Бий», «Біжи» або «Завмирай», яка показує, як людина в оповіданні реагувала на небезпеку, ґрунтуючись на описі поведінки людини.

Ситуаційні історії

1. Мері повинна піти зі школи раніше, але вона занадто швидко встає з-за парти, і її книги падають на підлогу. Інші діти починають сміятися. Вона присідає, щоб підібрати їх, швидко засовує до рюкзака і вибігає за двері класу.
2. Джон їде на велосипеді вулицею, коли позаду нього з'являється машина і проїжджає досить близько, отже він втрачає рівновагу і падає. Він не поранений, але схоплюється і кричить на водія.
3. Пол йде додому зі школи, коли бачить юрбу хуліганів, що наближаються до нього. Він знає, що вони принесуть йому неприємності, але зупиняється як укопаний і просто дивиться на них, не в змозі поворухнутися.
4. Дженніфер поспішає на ярмарок зі своєю сім'єю, але відокремлюється від них. Вона бачить групу злих дівчат зі школи, що наближаються до неї. Дівчина швидко змінює напрямок і ховається, доки вони не зникнуть.
5. Вчитель кличе Пашу вийти до дошки перед класом та вирішити математичне завдання. Він намагається, але не може цього зробити. Замість того, щоб тихо сісти, він голосно каже: «Мені все одно. Я все одно ненавиджу математику»!

Запитання для обговорення:

- Який із цих трьох способів виживання ви використовуєте, коли відчуваєте стрес? Які з них ви бачите у інших людях?
- Чи можете ви розповісти про випадок, коли ви відчули небезпеку і відреагували одним із цих трьох способів?
- Чому членам сім'ї важливо знати, яку реакцію кожен з них проявляє у відповідь на небезпеку?
- Що ми можемо зробити, щоб допомогти одне одному заспокоїтися?



Божі обіцянки

Бог мене чує

Чи знаєш ти, що можеш говорити з Богом у будь-який час та в будь-якому місці? Він чує тебе!

У нашій історії, що батько запропонував їм зробити, коли шум став страшним? Інше слово для розмови з Богом – це молитва. Біблія говорить нам, що Бог каже: *«Тоді кликати будеш і Господь відповість, будеш кликати і Він скаже: Ось Я!»* (Ісаія 58:9а). Це обіцянка!

Біблія має багато історій про людей, які молять Бога про допомогу, і Бог допомагає їм! Ісус – Син Божий, що прийшов на землю як Бог у людській подобі. Коли Він був на землі, то жив у Ізраїлі. Якимсь сліпий на ім'я Вартимей почув, що Він іде до його села. Коли Ісус проходив повз, Вартимей покликав Ісуса, просячи його відновити зір. Ісус зцілив його! (Прочитайте всю історію у Біблії, Марка 10:46–52.)

Подібно до сліпого Вартимея, ви можете просити Бога про все, що вам потрібно.

Коли ви боїтеся, пам'ятайте, що Бог із вами. Він чує вас і відповідає на ваші молитви.

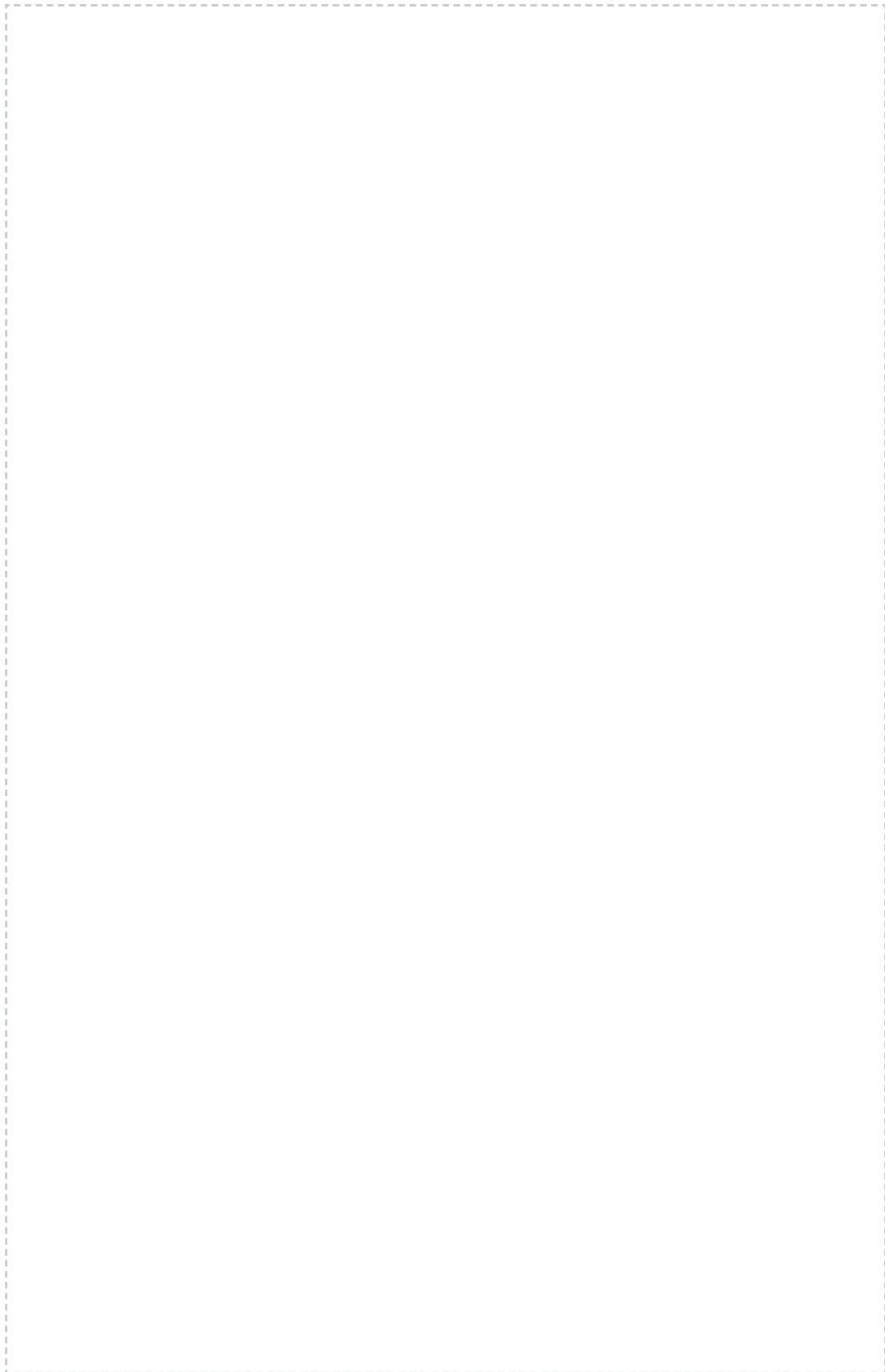


Поговоримо з Богом?

«Дякую, Боже, що чуєш мене, коли я молюся. Допоможи мені не забути покликати Тебе, коли мені страшно.

Амінь.»

Намалюйте картину, про час, коли ви відчували небезпеку.
Після того, як закінчите, подумайте про того, кому ви довіряєте
і кому могли б розповісти цю історію.







Що я можу зробити, щоб почуватися краще?

Що далі?

Потяг гуркотів, набираючи швидкість у міру просування на захід. Незабаром Маша та Ваня стали сильно втомлюватися і, хоча думали про так багато речей, зрештою заснули.

Здавалося, пройшло трошки часу і мама поплескала їх по колінах, кажучи: «Прокидайтеся ви двоє. Ми майже там. Нам потрібно щось з'їсти, перш ніж ми зійдемо з поїзда. Я не знаю, скільки часу мине, перш ніж ми дістанемося до дому тітки Оленки».

Маша та Ваня протерли очі і випросталися, здивувавшись, що заснули. Мама простягала два маленькі бутерброди та пляшку води. «Доведеться ділити воду», – сказала вона.

Незабаром поїзд зупинився. Вони схопили свої рюкзаки, валізи та пакети з їжею і спустилися сходами на платформу. Було шумно і багатолюдно: втомлені немовлята плакали, дорослі штовхали і тягли своїх дітей та їхні речі.

– «Ходімо, діти», – сказала мама. – Нам треба дійти до дому тітки Оленки.

Надворі теж було багатолюдно. Вийшовши з вокзалу, вони помітили маму з двома маленькими дітьми, яка ледве штовхала коляску і тягла за собою валізу.

– Ми можемо допомогти вам? – запитала мама.

Жінка виглядала здивованою, але кивнула головою. «Дуже вам дякую!»

Ваня взявся за ручку валізи, мама схопила маленьку ручку одного з дітей, а Маша взялася за руку іншого. Так приємно було допомагати їм.

Коли вони йшли вулицею, мама виявила, що дама прямує до притулку неподалік. Вони могли бачити людей, які стояли у довгих чергах, чекаючи на вході до будівлі. «Ми залишимося з тобою, поки ти не зайдеш і не влаштуєшся», – сказала мама втомленій жінці.

Жінка витягла свою метушливу дитину з коляски. «Не знаю, як би я впоралася, якби ви не прийшли мені на допомогу», – сказала вона з вдячністю.

«У ці дні ми всі потребуємо одне одного більше, ніж будь-коли раніше», – сказала мама. «У мене в сумці є поживні батончики і ще одна пляшка води, якими я з радістю поділюся з вами».

Коли вони, нарешті, залишили притулок і жінку позаду, то попрямували до будинку тітки Оленки. – «Цікаво, що зараз робить тато», – тихо сказав Ваня. «Сподіваюся, з ним усе гаразд».

«Щоразу, коли ти думаєш про тата, перетворюй свої думки на молитви про його безпеку і міцне здоров'я», – сказала мама. «Перетворення моїх турбот на молитви завжди допомагає мені почуватися краще».



Давайте поговоримо про це

1. Чому Ваня та Маша здивувалися тому, що вони заснули у поїзді?
2. Про що вони турбувалися, коли зійшли з поїзда?
3. Чому було приємно допомагати жінці з дітьми?
4. Чи можете ви розповісти про випадок, коли ваша сім'я втішала одне одного у скрутній ситуації?



Вправа

Розповідаючи свою історію

Для того, щоб відчути себе краще, можна розповісти власну історію про те, що з вами сталося. Розповідаючи свою історію комусь одному або групі людей, яким ви довіряєте, ви позбавитеся внутрішнього болю, який все ще може бути з вами, через те, що ви пройшли.

Іноді важко говорити про ці речі, тому що у вас можуть бути неприємні почуття з цього приводу або це складна історія з безліччю деталей. Один із способів спростити розповідь – розділити її на три частини. Ми можемо зробити це, відповівши на три важливі запитання:

1. Що сталося?
2. Які почуття це викликало у вас?
3. Що було найскладнішим?

Використовуйте три пусті місця на наступній сторінці (або створіть власні на папері), щоб відповісти на ці запитання. Ви можете написати свою історію словами або намалювати її у картинках. Коли ви закінчите, ви можете поговорити з кимось, кому ви довіряєте.

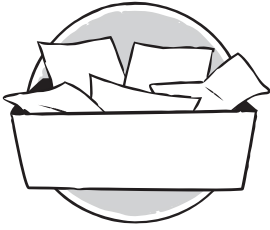
Кожен член сім'ї повинен написати чи намалювати свою історію. Ви можете бути здивовані, побачивши, що, незважаючи на те, що ви всі пройшли через ту саму страшну річ, у вас дуже різні спогади і почуття з цього приводу. Не примушуйте нікого ділитися своєю історією; натомість м'яко запропонуйте їм зробити це, якщо вони цього хочуть.

Це допомагає почути історію одне одного.

Що сталося?

Які почуття це викликало у вас?

Що було найскладнішим?



Вправа

Скринька для турбот

Більшість людей турбуються про речі, які вони не можуть контролювати, і про те, що може статися в майбутньому. Ця вправа допоможе говорити про наші турботи одне з одним.

1. Знайдіть коробку або велику банку.
2. За змогою члени сім'ї повинні сидіти за столом.
3. Кожен член сім'ї повинен сказати одну або кілька речей, які турбують його.
4. Покладіть стопку маленьких аркушів або карток на середину стола.
5. Кожен повинен написати на папірці одну річ, яка його турбує (малі діти можуть намалювати картинку), і скласти папірці в коробку (або банку).
6. Відкладіть коробку убік. Запевніть дітей, що на наступному уроці ви зробите щось цікаве з цими турботами.
7. Нагадайте всім, що вони можуть додати більше турбот у скриньку тоді, коли захочуть. Покладіть папір та олівець поруч із скринькою.



Вправа

Як я можу допомогти?

Допомога іншим. Коли ми знаходимо способи попіклуватися про когось, це допомагає нам почуватися краще. Завжди є щось, що ви можете зробити для друга, члена сім'ї або сусіда, що підбадьорить та допоможе їм почуватися менш самотніми. Що ти можеш зробити?

Ось кілька ідей. Які ще ідеї ви можете додати?

- Запропонуйте пограти з молодшими дітьми вашого сусіда
- Запропонуйте вигуляти чи пограти із сусідським собакою.
- Почитайте комусь книгу
- Заспівай те комусь пісню
- Навчіть когось чогось нового
- Допоможіть роздати їжу та воду, якщо можете
- Запропонуйте допомогу з домашніми справами
- Напишіть підбадьорливу записку, намалюйте картинку або запишіть для когось відео звернення.
- Якщо у вас є брати, сестри чи друзі, зіграйте п'єсу для них, напишіть вірш чи розповідь.
- Посидьте з ким-небудь, хто погано почуввається, та складіть йому компанію.
- Почніть тренуватися разом зі своєю сім'єю чи друзями

Вирішіть, які з цих ідей або інші ваші власні ідеї ви можете втілити в життя. Напишіть кожна з них на аркуші паперу та покладіть аркуші у невелику коробку. Виконайте щось прямо зараз! Потім запропонуйте одне одному щотижня витягати папір, щоб побачити, скільки добрих справ ваша сім'я може зробити для інших!



Божі обіцянки Бог мене знає

Чи знаєте ви, що Бог знає про вас усе? Він знав тебе ще до народження! Цар Давид написав про це пісню в Біблії – Псалом 139. Ось уривок з його пісні:

Господи, випробував
Ти мене та й пізнав,
Ти знаєш сидіння моє та вставання моє,
думку мою розумієш здалека.
Дорогу мою та лежання моє виміряєш,
і Ти всі путі мої знаєш,
бо ще слова нема на моїм язиці,
а вже, Господи, знаєш те все!
Оточив Ти мене ззаду й спереду,
і руку Свою надо мною поклав.

Біблія каже: *«Коли ж любить хто Бога, той пізнаний Ним»*
(1 Коринтян 8:3). Це обіцянка!

Оскільки Бог такий добрий, ми можемо довіряти Йому, бо Він знає нас і любить нас попри все! Він знає, що ми недосконалі; Він прощає нас, коли ми робимо щось неправильно, Він щасливий, коли з нами трапляється щось хороше, і засмучується, коли нам боляче. Біблія каже нам усе це та багато іншого про Бога.

Коли ви боїтеся, пам'ятайте, що Бог знає вас, перебуває з вами та розуміє, що ви відчуваєте.



Поговоримо з Богом?

«Дякую, любий Бог, за те, що знаєш і любиш мене.
Допоможи мені довірити Тобі все моє життя.
Будь поряд зі мною. Амінь.»





Бог все ще з нами?

Так багато змін

Незабаром вони були біля будинку тітки Оленки. Вони піднялися сходами на третій поверх, повільно тягнучи валізу за собою. Її двері було легко знайти, бо вона розмалювала їх яскравими квітами та папоротями, зробивши темний коридор веселішим.

«Входьте, входьте!» – вигукнула тітка Оленка, відчиняючи двері. «Я так рада тебе бачити! Я знаю, що ви, мабуть, втомилися і голодні. Мій будинок досить далеко від залізничного вокзалу». У квартирі пахло свіжим хлібом та смачним рагу.

Незабаром вони вже сиділи навколо маленького кухонного столу тітки Оленки. «Дякую, люба сестро, що дала нам притулок», – сказала мама. «Ми не очікували, що з нашою країною відбудуться такі жахливі речі, але ми тут. І ми не знаємо, що на нас чекає в майбутньому».

Маша оглянула маленьку квартирку. Де вона спатиме? Це було безпечне місце, і тітка Оленка була такою доброю людиною, але Маші було неспокійно. Все змінилося! Їй хотілося, щоб цей кошмар закінчився, і вона знову опинилася у своєму ліжку.

Вони довго сиділи за столом і розмовляли. Тітка Оленка хотіла дізнатися все про їхнє життя до того, як у місті почалися жахливі вибухи. Відповідаючи на її запитання, і Маша, і Ваня

відчували, що говорять про те, що сталося давно, а не лише минулого тижня! Тепер все було по-іншому.

Поки вона слухала, як мама говорить про окупантів і про те, що батькові треба залишатися вдома, щоб боротися за свою країну, сльози котилися її щоками. Маша схилила голову на руки.

Вона так сумувала за татом, а пройшов лише один день. Скільки часу мине, доки вона знову його побачить? Як їм жити на новому місці? Чи зможе вона піти до школи? Чи знайде вона тут друзів?

Голова була повна запитань, а на серці було тяжко. «Маша, я бачу, що тобі зараз дуже сумно», – тихо сказала мама, простягаючи їй руку. – «Важкий час для нас, чи не так? Давайте завжди пам'ятати слова, які тато сказав нам, коли ми сідали в поїзд. Він сказав: *«Все це дуже важко для нашої сім'ї, але завжди, пам'ятайте що Бог бачить і чує нас, та ніколи не залишить, хоч би що трапилося. Пам'ятай також, що я люблю тебе і носитиму тебе в своєму серці кожна мить, доки ми знову не зустрінемося».*



Давайте поговоримо про це

1. Які речі допомагали Маші та Вані почуватися бажаними у домі тітки Оленки?
2. Чому їм здавалося, що вони говорили про давно минулі дні, коли розповідали тітці Оленці про своє життя минулого тижня?
3. Які раптові зміни відбулися у житті Маші та Вані?
4. Чи можете ви розповісти про випадок, коли ви і ваша сім'я одночасно зіткнулися з багатьма проблемами? Що тоді було для вас корисним?



Вправа

Мовчи, перестань

Біблія говорить нам про те, що Ісус є Син Божий. Коли він жив посеред нас, Ісус виглядав як звичайна людина. Навіть його найближчі друзі і послідовники спочатку думали, що він лише людина. У цій історії вони починають розуміти, що він набагато більший. Давайте дізнаємося, що зробив Ісус у страшній ситуації, коли всі навколо нього хвилювалися та боялися.

Прочитайте розповідь. Це Євангеліє від Марка в Біблії. Незадовго до цієї історії Ісус цілий день навчав величезні натовпи людей і був виснажений.

І, лишивши народ, узяли із собою Його, як у човні Він був; і інші човни були з Ним. І знялася ось буря велика, а хвилі вливалися в човен, аж човен водою вже був переповнився! А Він спав на кормі на подушці... І вони розбудили Його та й сказали Йому: Учителю, чи Тобі байдуже, що ми гинемо?... Тоді Він устав, і вітрові заборонив, і до моря сказав: Мовчи, перестань! І стих вітер, і тиша велика настала... І сказав Він до них: Чого ви такі полохливі? Чому віри не маєте? А вони налякалися страхом великим, і говорили один до одного: Хто ж це такий, що вітер і море слухняні Йому?

Марк 4:36-41

Теми для обговорення

- Біблія вчить, що Ісус є одночасно і людиною, і Богом. Як людина він втомився, але як Бог має владу над вітром і хвилями (Псалом 103:5-7; Івана 1:3; Колоссянам 1:16).
- Друзі Ісуса були в побожному страху після бурі, тому що вони зрозуміли, наскільки сильний Ісус. Вони ще не зрозуміли, що Ісус був Богом.
- Коли ми боїмося, ми можемо звернутися до Ісуса за допомогою.
- Бог із нами зараз.

Зіграй!

Це цікава історія, яку можна розіграти. Використання уяви та тіла для розігрування цієї історії допоможе вам глибше зрозуміти її.

Залучайте усю сім'ю. Не забудьте додати звукові ефекти! Знайдіть реквізит для човна та подушки, а також костюми для друзів, вітру тощо. Вирішіть, хто гратиме ці ролі:

- Оповідач
- Ісус
- Друзі Ісуса
- Вітер та хвилі (за бажанням)

Хтось може бути режисером, а хтось може створювати відео за допомогою свого телефону. Кожен промовляє свої репліки, а оповідач читає решту історії з Марка 4:36-41.



Давайте поговоримо про це

Поставте ці запитання кожному, хто грав у постановці.

«Друзі»: Як ви себе почували...

1. Коли віяв сильний вітер і хвилі обрушувалися на човен?
2. Коли ви знайшли Ісуса, що спить на кормі човна?
3. Коли Ісус наказав вітру замовкнути?
4. Коли він запитав тебе, чому ти боїшся?

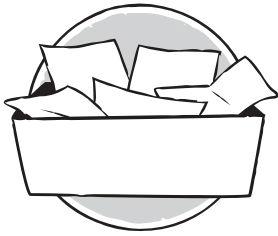
«Вітер»: Що ти відчув, коли Ісус дорікнув тобі?

«Хвилі»: Що ви відчували, коли Ісус сказав вам замовкнути?

«Ісус»: Що ти відчував...

1. Коли тебе збудили учні?
2. Коли ти побачив проблему?
3. Коли хвилі заспокоїлися?

Усі: Ви зрозуміли щось нове в цій історії, коли готували постановку?



Вправа

Віддай свої турботи Богу

Встановіть невеликий хрестик у зручному місці, де ваша сім'я зможе сісти довкола нього. Поставте скриньку для турбот перед хрестом. Вирішіть, хто з дорослих або підлітків старшого віку буде проводити заняття.

Запитайте: «Як ви думаєте, чому ми ставимо нашу скриньку для турбот перед хрестом?» Коли всі будуть мати можливість відповісти, прочитайте наступний вірш.

Біблія каже, *«Покладіть на Нього всю вашу журбу, бо Він опікується вами!»* (1 Петра 5:7).

Тепер прочитайте наступне або висловіть ці ідеї своїми словами:

«Цей хрест – символ любові Бога до нас. Бог послав Свого Сина Ісуса у світ, щоб зцілити нас: наші тіла, наші уми та наші душі. Ісус і зараз на небесах, молиться за нас!»

«Ми можемо принести всі наші турботи Богу. Він сказав нам не хвилюватися, і все ж таки він знає, як це важко для нас. Ми будемо зберігати нашу скриньку для турбот стільки, скільки потрібно. Ви можете додати до неї свої турботи будь-коли. І ми можемо продовжувати віддавати їх Богу, навіть декілька разів на день. Він завжди готовий вислухати нас».

«Так само, як Ісус був у човні зі своїми друзями у страшний час, Ісус є і буде тут із нами у ці важкі часи. Його слова для нас ті самі, що і під час бурі. Він наказує нашій ситуації: Мовчи! Перестань.»

«Що ще Бог може сказати нам?» Нехай члени сім'ї дадуть відповідь. Потім прочитайте один або кілька наступних біблійних віршів:



Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я!

Псалом 46:10

Будьте смілі, це Я, не лякайтесь!

Марка 6:50б

Зоставляю вам мир, мир Свій вам даю! Я даю вам не так, як дає світ. Серце ваше нехай не тривожиться, ані не лякається!

Івана 14:27

Я тебе не покину, ані не відступлюся від тебе!

Євреїв 13:5б

«Давайте попросимо Бога допомогти нам відпустити всі наші турботи, коли ми віддаємо їх Йому». Помоліться простою молитвою зі своєю сім'єю, віддавши свої турботи Богові і попросивши Його втішної присутності з вами у ці скорботні часи. (Наприклад: «Боже, ми віддаємо Тобі всі наші турботи. Будь ласка, дай нам свій мир. Амінь».)



Божі обіцянки

Бог мене любить

Чи можете ви згадати когось, кого ви дуже сильно любите? Які почуття ви відчуваєте до цієї людини?

- Ви не хочете, щоб з ними трапалося щось погане.
- Вам подобається проводити з ними час.
- Ви відчуваєтеся щасливим, коли перебуваєте з ними.
- Ви хочете щось робити для них.

Ось як Бог ставиться до тебе! Він створив тебе. Бог любить своє творіння і засмучується, коли хтось шкодить його творінню або знищує його. Коли з нами трапляються погані речі, часом важко повірити, що Бог все ще любить нас. Але ми можемо вірити, що слова Біблії є істинними.

Біблія каже, *«Сам же Господь наш Ісус Христос і Бог Отець наш, що нас полюбив і дав у благодаті вічну потіху та добру надію»* (2 Солунян 2:16). Насправді Біблія говорить нам, що *«Бог є любов»* (1 Івана 4:16).

Коли Ісус був на землі, у нього була особлива група друзів, яка називалася його учнями. Одного разу він сказав їм: *«Як Отець полюбив Мене, так і Я полюбив вас.»* (Івана 15:9а). Це обіцянка! Ісус каже вам те саме сьогодні.

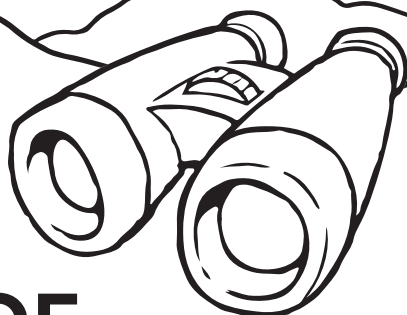
Коли ви боїтеся, пам'ятайте, що Бог любить вас і завжди буде поряд з вами.



Поговоримо з Богом?

«Дякую, любий Боже, за те, що любиш і піклуєшся про нас, що б не сталося. Допоможи нам жити в твоїй любові так, щоб ми могли любити і піклуватися про інших. Амінь.»

БОЖІ ОБІТНИЦІ



БОГ МЕНЕ БАЧИТЬ

Ось око Господнє на тих, хто боїться Його, хто надію на милість Його покладає.

ПСАЛОМ 33:18



БОГ МЕНЕ ЗНАЄ

Коли ж любить хто Бога, той пізнає Ним.

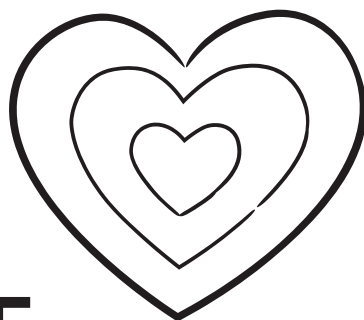
1 КОРИНТЯН 8:3



БОГ МЕНЕ ЧУЄ

Тоді кликати будеш і Господь відповість, будеш кликати і Він скаже: "Ось Я!"

ІСАЯ 58:9

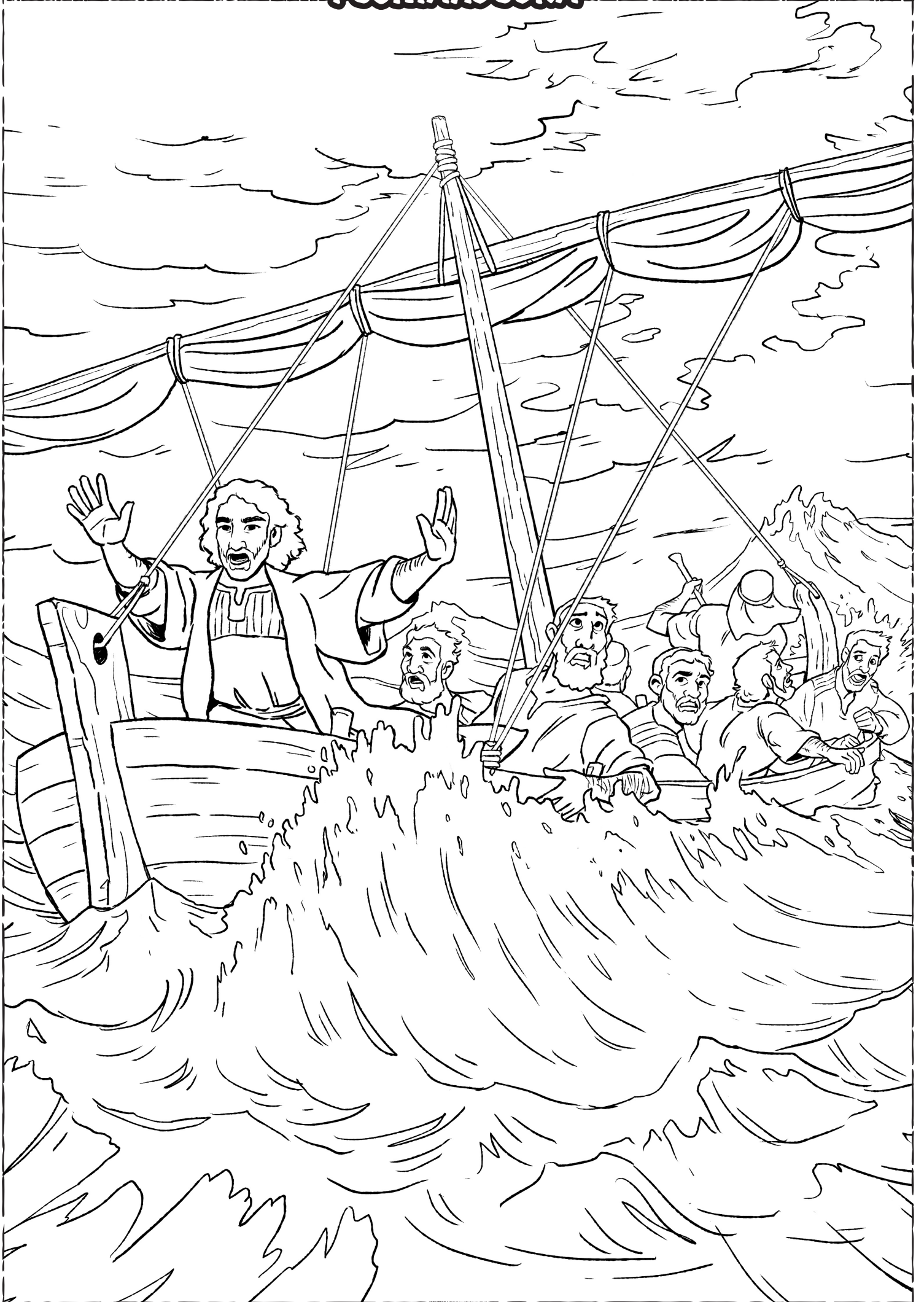


БОГ МЕНЕ ЛЮБИТЬ

Сам же Господь наш Ісус Христос і Бог Отець наш, що нас полюбив і дав у благодаті вічну потіху та добру надію.

2 СОЛУНЯН 2:16

РОЗМАЛЬОВКА



Поради для батьків та опікунів

Ваші діти пережили велику, страшну подію, і цілком імовірно, що вони переживають через неї багато різних, емоцій. Страх, тривога, депресія, гнів та інші почуття в сукупності створюють внутрішню невпевненість та зовнішню поведінку, яка може бути складною як для них, так і для вас.

Ось деякі ідеї та пропозиції, які можуть бути корисні у цей непростий час.

- Діти страждають від травми так само, як і дорослі, але вони можуть виявляти її по-різному. У маленьких дітей може не бути слів, щоб описати свої почуття, і вони можуть повернутися до поведінки, з якої вони виростили давним-давно, наприклад, до нічного сечовипускання або ссання пальця. Вони можуть бути полохливими та не відходити від вас. Їх треба втішити.
- Травмовані діти часто демонструють неспокійну поведінку, яку важко переносити батькам чи опікунам, які також пригнічені власним болем. Дратівливість, агресія, плач, нічні кошмари тощо є нормальними та тимчасовими реакціями на травму.
- Пам'ятайте, що діти отримують емоційні сигнали від дорослих, які оточують їх. Коли ви добре дбаєте про себе і залишаєтеся спокійним та позитивним, вашим дітям буде легше робити те саме.
- Якнайшвидше відновіть порядок дня для ваших дітей, щоб зменшити відчуття хаосу, спричиненого лихом.
- Іноді діти помилково пов'язують події зі своєю поведінкою, а потім вважають, що вони викликали негативний досвід у інших. Переконайте дітей, що лихо сталося не з їхньої вини.
- Діти повинні знати, що вони не самотні. Намагайтеся підтримувати зв'язки з друзями та членами сім'ї поза вашою сім'єю, які знають і люблять ваших дітей.

- Відновіть почуття контролю та порядку, знайшовши способи для дітей брати участь у русі сім'ї до нормального життя. Дайте дітям невеликі обов'язки та завдання, які допоможуть усій сім'ї.
- Будьте обережні щодо засобів масової інформації, які переглядають ваші діти. Обмежте доступ до телевізійних та радіо новин, які можуть повторно травмувати їх та посилити їхнє почуття небезпеки. Якщо вони зіткнулися з тривожними повідомленнями ЗМІ, допоможіть їм інтерпретувати те, що вони бачать або чують, і допоможіть їм висловити свої почуття щодо цього.
- Структуровані заняття можуть допомогти дітям почуватися у безпеці. Почніть або збільшіть час сімейної молитви вранці та ввечері; виділіть час для спільного читання Біблії та читання історій.
- Коли ви зможете повернутися до більш нормального сімейного життя, підготуйте набір предметів першої необхідності та план дій вашої сім'ї на випадок, якщо ви зіткнетеся з лихом у майбутньому. Наявність цих речей допоможе відновити почуття безпеки для дітей.

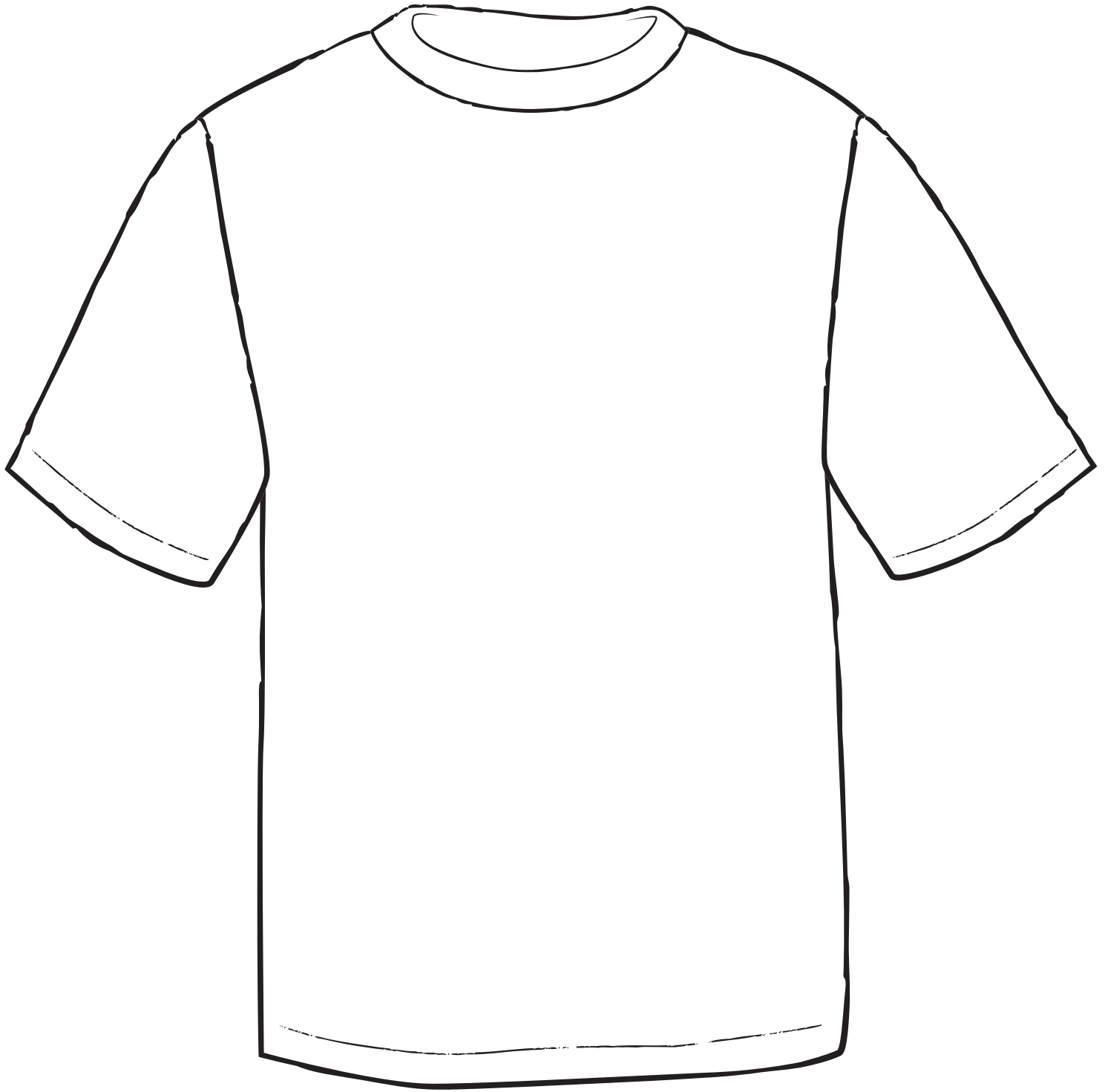
ПРЕДМЕТИ ПЕРШОЇ НЕОБХІДНОСТІ

Можливо, у вас був готовий набір предметів першої необхідності, коли ви залишали будинок, але в багатьох людей його немає. Ось список речей, які ви могли б зібрати зараз або, коли ваше життя стабілізується. Деякі з цих предметів можуть бути недоступні зараз, але навіть усвідомлення того, що можна зібрати та підготувати ці речі, може забезпечити вашій сім'ї певний рівень порядку та безпеки. Перевіряйте термін придатності продуктів та ліків та зберігайте їх свіжими.

- Вода (4 літри на особу на день, протягом 3 днів)
- Консерви
- Консервний ніж
- Основні ліки
- Ліхтарик
- Батареї
- Сірники (помістіть у водонепроникний контейнер)
- Свисток (для оповіщення аварійно-рятувальних служб)
- Ковдри
- Додатковий змінний одяг для кожної людини (підгузки, якщо у вас є дитина)
- Захист від дощу
- Туалетне приладдя (туалетний папір, мило, дезінфікуючі засоби для рук, зубні щітки, зубна паста)
- Основні інструменти (молоток, викрутки, плоскогубці, гайковий ключ)
- Кишеньковий ніж
- Копії важливих документів (посвідчення особи, страхові картки, свідоцтва про народження)
- Телефони екстрених служб
- Папір та ручка
- Рюкзаки для перенесення всього (по одному на кожного члена сім'ї, здатного це зробити)

- Якщо можливо, помістіть все у водонепроникний контейнер та зберігайте комплект у прохолодному сухому місці.
- Переконайтеся, що всі знають, де він знаходиться.
- Ви можете додати кілька маленьких іграшок або книг, щоб розважити дітей.
- Не забувайте міняти їжу та воду у своєму наборі кожні шість місяців, перевіряти батареї та ліки на термін придатності та міняти одяг дітей відповідно до їх зростання.
- Розгляньте можливість складання плану евакуації. Що ви візьмете? Куди ви підете? Як ви знайдете одне одного, якщо розлучитеся? Переконайтеся, що кожен член сім'ї ознайомлений із планом; потренуйтеся разом, щоб переконатися в цьому.

Футболка «Бог зі мною»





**Trauma Healing
Institute**