



ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ
НЕВИЗНАЧЕНІ ЧАСИ

ВИХІД



ВИХІД: Посібник для підлітків, які переживають невизначені часи.

Автори: Марджі Маккомбс, доктор філософії; Джеймс Кові, магістр мистецтв; Кейлін Ланц, магістр мистецтв; Вікторія Райчинець.

ВИХІД допомагає підліткам долати труднощі, особливо після пережитої травми. Матеріали написані для підлітків, щоб пройти їх самостійно, у своєму власному темпі. Підліткам також буде корисно працювати з ресурсом разом із досвідченими працівниками молодіжного служіння у невеликих групах протягом чотирьох тижнів.

Цей матеріал є частиною набору ресурсів **По той бік катастрофи: Посібник для тих, хто потребує першої духовної допомоги**. Його можна використовувати окремо або у поєднанні з супутніми матеріалами для дорослих та дітей. Він ґрунтується на навчальній програмі Інституту зцілення травм для підлітків. Додаткову інформацію див. на веб-сайті **BeyondDisaster.Bible**.

© 2022 Американське біблійне товариство та SIL Інтернешнл.

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

Якщо не зазначено інше, біблійні уривки взяті з Біблії, переклад І. Огієнка.

Зворотній зв'язок. Зв'яжіться з нами за адресою info@traumahealinginstitute.org.

Матеріал надано:

Американське біблійне товариство
101 N Independence Mall E FL8
Philadelphia PA 19106 USA



**УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО**

ВИХІД

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ НЕВИЗНАЧЕНІ ЧАСИ



УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО

Що всередині

ВСТУП	5
СЕСІЯ 1. ЧОМУ Я ТАК ПОЧУВАЮСЯ?	7
Війна?	7
Вправа: Назви свої почуття	10
Вправа: Назви свої втрати	11
Вправа: Вулиця скорботи	12
Вправа: Вулкан гніву	15
Біблійна історія: Ісус сумував	16
СЕСІЯ 2. ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ІЗ ЦИМИ ПОЧУТТЯМИ?	19
Життя на паузі	19
Вправа: Розкажи свою історію	22
Вправа: Сканування тіла	23
Вправа: Подбай про себе	24
Вправа: Глибоке дихання	26
Біблійна історія: Почуття Давида	27
СЕСІЯ 3. ЯК МЕНІ ЗНАЙТИ ВИХІД?	31
На зв'язку	31
Вправа: Коло контролю	33
Вправа: Намість свої цілі	34
Вправа: Лист самому собі	36
Вправа: Чим зайнятися, коли нудно	37
Біблійна історія: Хоробра Естер	38
СЕСІЯ 4. БОГ ВСЕ ЩЕ ЗІ МНОЮ В ЦІ НЕВИЗНАЧЕНІ ЧАСИ?	43
Бог мене чує	43
Вправа: Створення листа жалоби	47
Вправа: Мій маніфест	49
Біблійна історія: Мовчи, перестань	51
Вправа: Я вижив!	53
ПОТРІБНА ДОПОМОГА?	54
ПОРАДИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЛІДЕРІВ	56
ІНФОРМОВАНА ЗГОДА ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ	57

Вступ

ВИХІД: ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ НЕВИЗНАЧЕНІ ЧАСИ

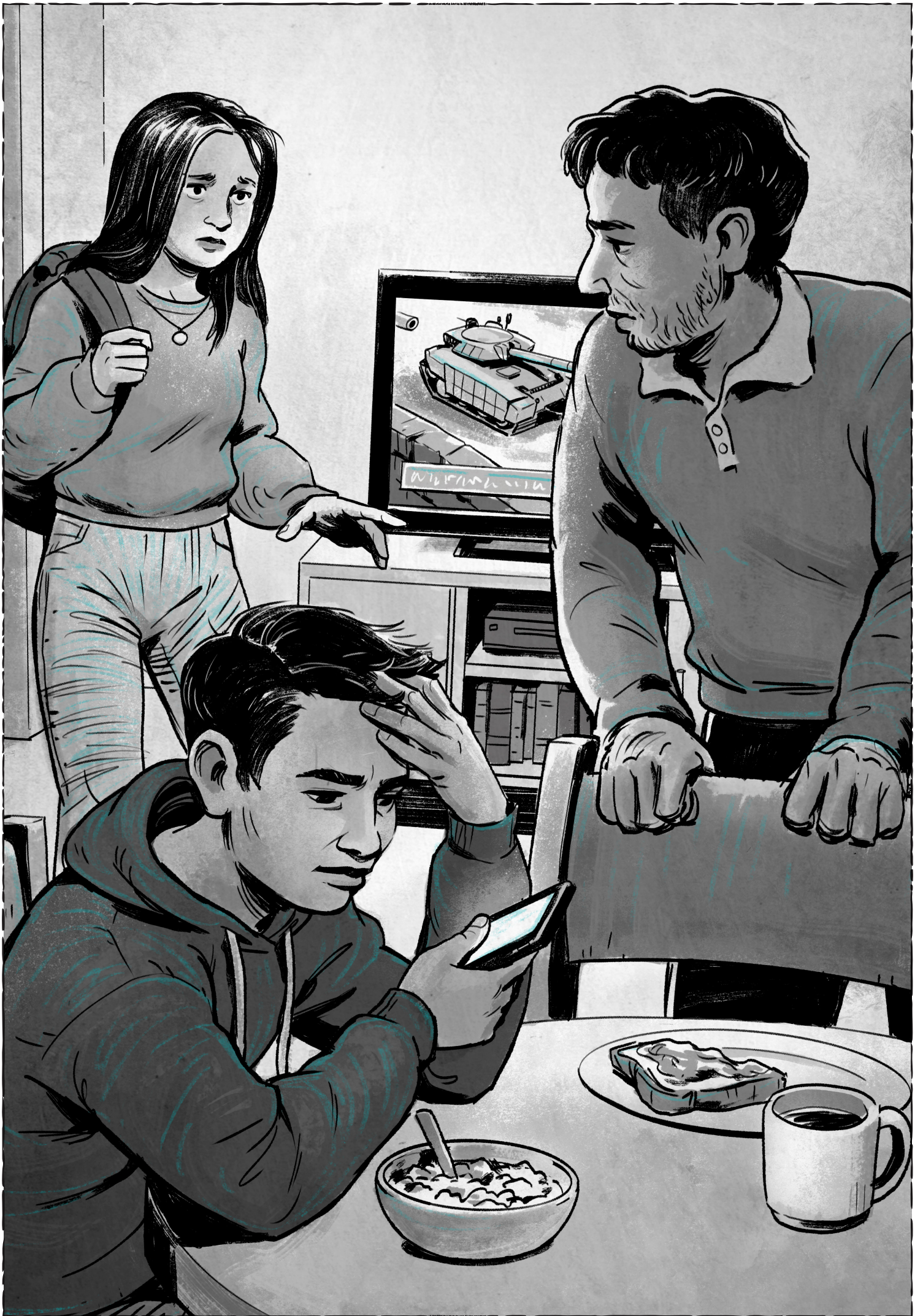
Коли стається лихо, наше життя раптово зупиняється, і ми зустрічаємося з невизначеністю. Можливо, ти зараз відчуваєш самотнім, втрачаєш друзів та життєві можливості, зустрічаєшся з важкими обставинами, в яких тобі важко залишатися вмотивованим, щоб щось робити. Можливо, ти втратив матеріальні цінності чи навіть кохану людину, яка померла в розпалі цих важких днів.

Можливо ти відчуваєш, що застряг прямо зараз і не знаєш, як змусити себе знову рухатися, як йти вперед, адже невідомо, як довго все це буде продовжуватися, і чи повернемося ми колись знову до нормального життя.

Вправи, описані в книзі, допоможуть тобі пройти цю кризу або будь-яку іншу, яка в майбутньому може перевернути твоє життя з ніг на голову.

Книга містить чотири сесії (уроки), які можна пройти, але не намагайся виконати їх всі одночасно! Розділи їх так, як вважаєш за потрібне. Ми сподіваємося, що ти знайдеш втіху в Божій присутності, а також певні стратегії, які допоможуть тобі знайти ВИХІД, коли ти читатимеш цей буклет самостійно або з кимось, кому можна довіритись.

У цій історії, що складається з чотирьох частин, Петро та Ганна переживають вторгнення у свою країну. Їхні обставини можуть відрізнятися від твоїх, але можна прослідкувати, що відповіді на ситуацію дуже нагадують твої власні.





Чому я так почуваюся?

ВІЙНА?

Протягом багатьох років точилися дебати про війну. Здавалося, що це переважно політичні розмови, а не те, що станеться насправді. Петро, якому було 17 років, та Ганна, якій виповнилося 15 років, щодня ходили до школи. Вони пам'ятали, що чули про війну у новинах, їхні батьки іноді говорили про це за обідом, проте більшість їхніх друзів у школі взагалі не згадували про це.

Був випускний рік Петра у школі. Він проводив багато часу зі своїми друзями та працював неповний робочий день. Хлопець збирав гроші, бо дещо планував. Він хотів провести час влітку зі своїми друзями. Для Ганни ж цей рік виявився тяжчим. Вона перейшла до нової школи, тоді як всі її найкращі друзі залишилися разом у старій школі. Вона була самотньою та переймалася через свої оцінки та пошук нових друзів.

Їхні батьки працювали, і більшу частину часу вони здавались напруженими, зазвичай через гроші. Ганна ніколи не хотіла говорити з батьками про свої проблеми. Мама багато працювала в місцевій клініці, тому завжди була втомленою і більшість часу, коли була вдома, спала. Ганна знала, що її батько займався продажами, але, коли він був удома, то здавався надто тихим або засмученим для того, щоб розпитувати більше.

Потім усе враз змінилося. Їхня сім'я зазвичай не дивилася новини, але цього разу увімкнули телевізор. Коли Петро та Ганна прокинулися вранці, тато сказав: «Діти, ви сьогодні не підете до школи. Це стало надто небезпечно». Раптом вони обоє зрозуміли про що він каже, і разом вигукнули: «ВІЙНА?»

Тато лише кивнув. Він сказав їм, що мама рано пішла до клініки і, можливо, якийсь час не повернеться додому.

«Наскільки серйозно, на твою думку, це буде? — спитала Ганна. — Мене не надто турбує те, що я пропущу школу. Я ненавиджу бути там». Потім вона зрозуміла, що сказала. Через цю війну мали загинути люди, а вона думала про якісь вихідні у школі! Соромлячись, Ганна втекла до своєї кімнати.

Тато весь день то приходив, то був відсутній, проводячи багато часу з телефоном і розмовляючи з сусідами. Коли мама нарешті повернулася додому, вони з татом до пізньої ночі обговорювали, що збираються робити.

Тієї ночі у своєму ліжку Ганна думала про те, як сильно їй потрібен новий комп'ютер. Потім їй стало соромно, що вона турбується про щось настільки дрібне у вирі жахливих речей, які відбувалися. Поки дівчина намагалася заснути, голова була сповнена думок. «Що буде із нашою родиною? Як ми пройдемо через це? Що для нас означає ця війна?» Раптом вона відчула себе дуже втомленою і такою самотньою, що плакала, доки не заснула.

Наступного дня телевизор постійно ревів новинами. Батьку було дивно проводити весь день вдома, але він був зайнятий обмірковуванням планів для своєї сім'ї та тим, як він може допомогти у боротьбі за їхню країну. Петро, почуваячись ніяково, спробував поговорити з ним про футбол, але батько відповів, що спорт більше не важливий. Він слухав, як тато дзвонив бабусі, щоб сказати, що їй треба залишатися вдома, бо в місті небезпечно.

Петро одягнув навушники. Як і в Ганни, його думки метушливо кружляли в голові. «Що буде з бабусяю? У новинах сказали, що її місто зазнало нападу першим! А як же всі мої плани? Це мій останній рік у школі! Як щодо літа? Все змінилося», — думав він. «Я почуваяюся в повній безвиході. Наче все моє життя просто стало на паузу. Я навіть не можу подумати, що буде далі». Знічев'я Петро вийшов на вулицю, щоб прогулятися околицями, наодинці зі своїми думками.



ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

Викладіть свої думки словами або намалюйте картинку, щоб відповісти на такі запитання.

1. Що втратила Ганна? Що втратив Петро?
2. Чому Петро відчувається «в безвиході»?
3. Як ти ставишся до ситуації, в якій ти знаходишся, як Ганна чи Петро?

ВПРАВА

НАЗВИ СВОЇ ПОЧУТТЯ

Приємно мати можливість визнавати свої почуття, особливо в такі дні, коли багато змін. Неправильних почуттів немає! Почуття – це природна реакція на події, що відбуваються у нашому житті. Це нормально відчувати неприємні, важкі почуття, коли з нами трапляються складні речі.

Обведи нижче будь-які з почуттів, що описують те, що тобі нещодавно довелося пережити.

ЗЛІСТЬ РОЗЧАРУВАННЯ СУМ ЗБУДЖЕННЯ РОЗСЛАБЛЕНІСТЬ

ТРИВОЖНІСТЬ СТУРБОВАНІСТЬ БЕЗНАДІЙНІСТЬ СОРОМ

ВИНА СПОКІЙ ДЕПРЕСІЯ РЕВНІСТЬ САМОТНІСТЬ

НАДІЯ СУМ ЩАСТЯ ЗАЦІПЕНІЛІСТЬ СПАНТЕЛИЧЕННЯ

ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ БЕЗПОРАДНІСТЬ СТРАХ ВІДКИНУТІСТЬ

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

1. Чому іноді важко говорити про свої почуття?
2. Які з цих почуттів ти зараз проявляєш найсильніше?
3. Чи маєш ти й інші почуття, які можеш назвати?
4. Що ти робиш, коли відчуваєшся так?

ВПРАВА

НАЗВИ СВОЇ ВТРАТИ

Подумай про те, як ця катастрофа змінила твоє життя. Подумай про можливості, які, можливо, були згаяні, про розчарування через скасовані заходи, зрив планів, про незнання того, коли закінчиться це «життя в очікуванні» або яким буде нове «нормально». Можливо, стосунки з деякими важливими людьми у твоєму житті змінилися через втрату почуття зв'язку з ними.

Подивися, чи зможеш ти назвати свої втрати, в результаті ситуації, що склалася. Пам'ятай, що це можуть бути фізичні речі, такі як друзі, школа та спорт, або глибші речі, такі як особиста свобода чи безпека. Потім напиши, які почуття викликає у тебе кожна втрата, або намалюй особу, яка показує це почуття.

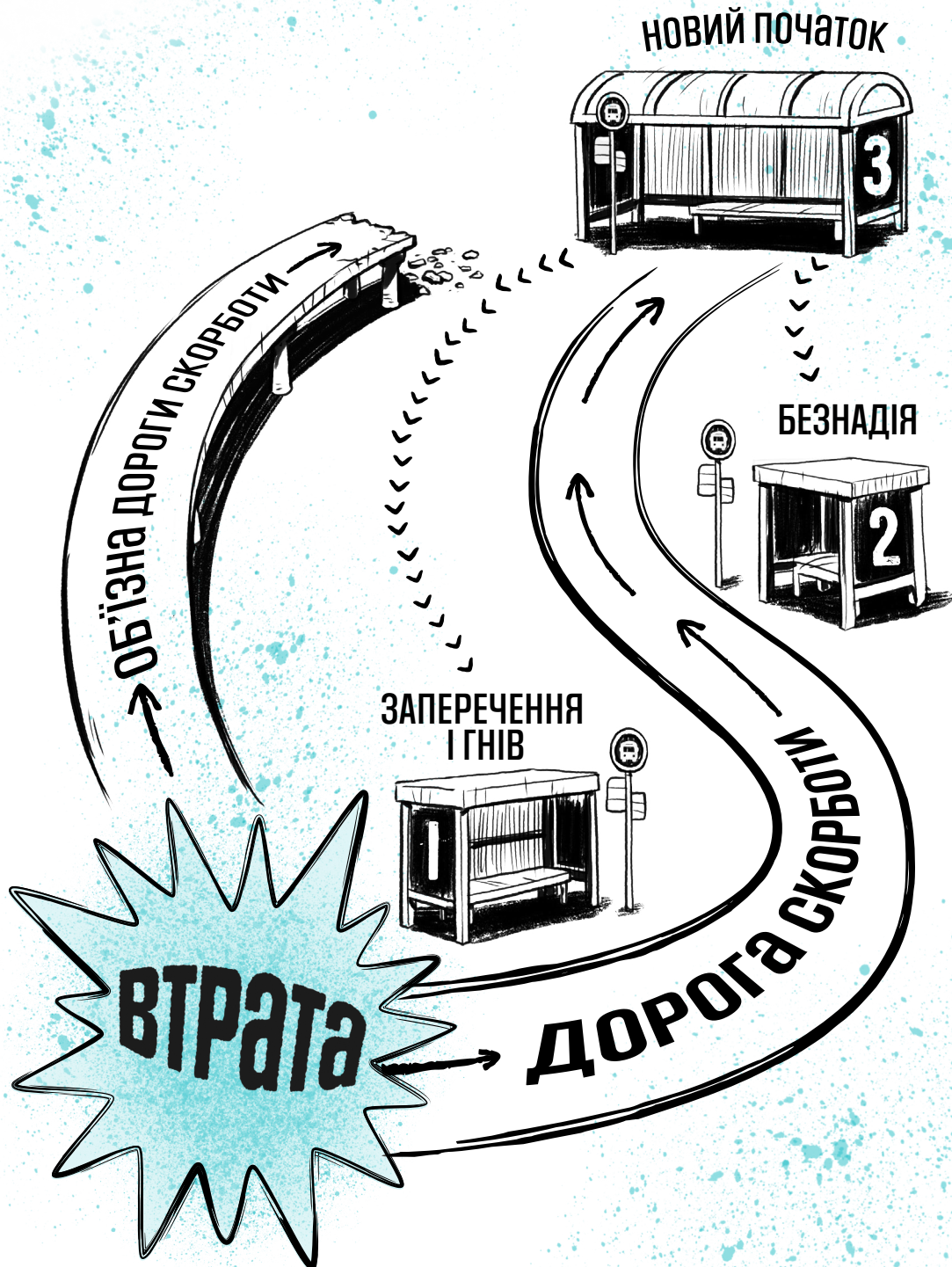
ЩО Я ВТРАТИВ?

ЩО Я ВІДЧУВАЮ ПРИ ЦЬОМУ?

ВПРАВА

ВУЛИЦЯ СКОРБОТИ

Ми зазнали багато втрат! І названі тобою почуття пов'язані з горем, яке ти відчуваєш через ці втрати. Втрата завжди призводить до скорботи. Горе – це емоційна реакція, яку ми відчуваємо, коли втратили когось чи щось. Горе – це нормальна і здорова реакція, оскільки вона допомагає нам впоратися із втратою, яку ми відчуваємо.



Горе – це процес. Наші втрати різні, але ми всі проходимо той самий шлях, щоб впоратися з ними. Усі проходять стадії горя. Кожна стадія є нормальною та здоровою частиною процесу скорботи. Іноді ми повертаємося в більш ранню стадію на деякий час. Іноді ми застрягаємо і потребуємо допомоги. Але немає можливості обійти цю подорож.

Ми можемо думати про свою подорож у скорботі, як про вулицю з автобусними зупинками.

Автобусна зупинка 1: ЗАПЕРЕЧЕННЯ І ГНІВ

Часто нашою першою реакцією на втрату чогось або когось важливого є заперечення, невіра у те, що це можливо. Поряд із сумнівами в тім, що це правда, ми іноді відчуваємо заціпеніння, взагалі не відчуваючи жодних емоцій. Часто ми злимося через втрату і намагаємося знайти когось винного чи звинуватити щось, щоб направити свій гнів туди. Буває гнів відчувається краще, ніж заціпеніння, інколи ж ми відчуваємо себе у більшій безпеці, висловлюючи гнів, ніж проявляючи свою печаль.

Автобусна зупинка 2: БЕЗНАДІЯ

Зрештою, наше заперечення і гнів зникають, і ми стикаємося з реальністю втрати, що змушує нас почуватися безнадійними, ніби нічого доброго ніколи вже не станеться. Деякі люди демонструють цю стадію плачем, замкненістю чи депресією. Можливо, тобі зараз не хочеться дбати про себе чи виконувати шкільні завдання. Можливо, тобі захочеться приглушити біль шкідливими для тебе діями. Іноді на цьому етапі люди приховують свої справжні почуття, вдаючи, що все гаразд, що це «не має значення».

Автобусна зупинка 3: НОВІ ПОЧИНАННЯ

Це місце рішення, де ми визнаємо, що речі ніколи не будуть колишніми, але ми можемо навчитися жити із втратою. Ми можемо говорити про нашу втрату без того гострого болю, якого ми зазнали, коли відчуття втрати було свіжим. Ми визнаємо, що не можемо повернути ці речі або людей, і ми можемо прийняти «нову реальність» перед лицем втрати.

В Обхід вулиці Скорботи

Іноді люди хочуть пропустити всі зупинки та спробувати піти в обхід прямо до Нових Починань. Вони не дають собі ні часу, ні місця, щоб посумувати, чи відчуття злість через втрату. Можливо, у житті є люди, які їм кажуть: «просто змиришся із цим». Або іноді у церкві вони можуть почути, що треба «весь час за все хвалити Бога». Це не здоровий шлях. Проходження через усі етапи горя є необхідним процесом, щоб ми могли чесно впоратися з нашою втратою та прийти до Нових Починань нормальним, природним шляхом.

Поїздка на автобусі

Шлях скорботи часто може бути непрямим. Буває ви думаєте про втрати і виявляєте, що ваші почуття повертаються до стадії, яку, як ви думали, ви вже пройшли. Ви можете повернутися до гніву (автобусна зупинка 1) або відчуття безнадійності (автобусна зупинка 2). З часом, іноді за допомогою друга або надійного дорослого, ти знову зможеш рухатися вперед і, зрештою, залишитися в Нових Починаннях.

Спробуй намалювати власну версію Вулиці Горя, включаючи три автобусні зупинки. Подивися на перелічені раніше власні втрати. З'ясууй, на якій стадії горя ти знаходишся зараз, і запиши ці втрати на відповідній автобусній зупинці на твоєму малюнку. Наприклад, якщо ти сердитий через те, що не проводиться церемонія вручення дипломів, напиши «випускний» або намалюй випускню шапочку на автобусній зупинці № 1.

ВПРАВА

ВУЛКАН ГНІВУ

У найбільш тяжкі дні ти можеш відчувати гнів частіше, ніж зазвичай. Для багатьох людей гнів є найважчою емоцією для розуміння та контролю. Чи спадало тобі на думку, що гнів не існує сам собою? Гнів зазвичай виникає через іншу емоцію, яку ми відчуваємо, і в основному ми навіть не усвідомлюємо цього. Ми використовуємо гнів, щоб захистити себе чи приховати інші почуття, які змушують нас почуватися вразливими.

Це зображення вулкана може допомогти зрозуміти власний гнів. Повернися до початку цього розділу та перевір почуття, які ти обвів. Деякі з цих почуттів могли перерости в гнів, навіть якщо ти не усвідомлював(ла), що відчув(ла) на той час. Ти просто знав(ла), що сердишся.

На ілюстрації вулкана напиши у частині під землею свої почуття, які іноді переростають у гнів. У повітрі над вулканом, де спалахує гнів, напиши щось із того, що ти робив(ла), коли відчував(ла) цю емоцію.

Гнів – це непогано. Він каже нам, що щось не так з тим, що ми відчуваємо, із чим нам треба впоратися, пройшовши певний, цілком нормальний шлях.



БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ

ІСУС СУМУВАВ

Чи є сім'я, з якою твоя родина близька? Можливо, у них є діти того ж віку, що й ти, чи твої батьки дружать, чи є ще якась причина, через яку ти відчуваєш, що вони для вас як друга сім'я. У Біблії ми читаємо, що Ісус мав таку сім'ю. Їх було троє: брат і двоє сестер – Марія, Марта та Лазар. У кількох біблійних історіях (наприклад, Луки 10:38–42) розповідається про випадки, коли Ісус відвідував цю сім'ю. Вони були такими друзями, заради яких ви зробили б усе, що завгодно.

Якось Лазар сильно захворів. Марія і Марта послали Ісусові звістку, щоб той швидше прийшов, сказавши: «Той, кого ти любиш, хворий». Ісус був відомий тим, що міг зцілювати людей від багатьох хвороб, і звичайно, вони відчайдушно хотіли, щоб він прийшов і зцілив їхнього брата. Але Ісус не поспішав назад, він навіть відстрочив своє повернення. І Лазар помер. На той час, як прийшов Ісус, він був похований чотири дні. Марія і Марта були засмучені і глибоко розчаровані тим, що Ісус не прийшов вчасно. Вони могли відчувати «заперечення» чи «безнадію», як у подорожі скорботи. Біблія каже нам, що Марта першою вийшла назустріч Ісусу, коли він йшов до них додому, щоб запитати, чому ж він так довго не приходив. Потім прийшла Марія. Вона просто впала до його ніг. «Господи, — сказала вона, — якби Ти був тут, мій брат не помер би!» Ісус бачив, як плакала вона і люди, які були з нею. Його серце було зворушене, і він сам глибоко переживав.

— Де ви його поховали? — спитав Він. «Йди і подивися», — відповіли Йому. І тоді сам Ісус заплакав.

Ви можете прочитати всю історію в Євангелії від Івана в Біблії, розділ 11, вірші 1–44.

У невизначені часи ми відчуватимемо безліч різних емоцій. Пам'ятай, емоції не бувають ні добрими, ні поганими. Вони нейтральні, їх завдання інформувати нас про нашу реакцію на певний життєвий досвід. Але деякі емоції складні. Мати складні емоції це нормально, і ми можемо навчитися висловлювати їх здоровим чином. (Про деякі здорові способи висловлення емоцій ми поговоримо в наступному розділі).

У цій історії ми бачимо, що Марія і Марта мали багато почуттів, таких як сум, самотність, гнів, жаль, безнадійність, страх і, можливо, інші. Ісус теж відчував біль скорботи та плакав разом із ними.

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

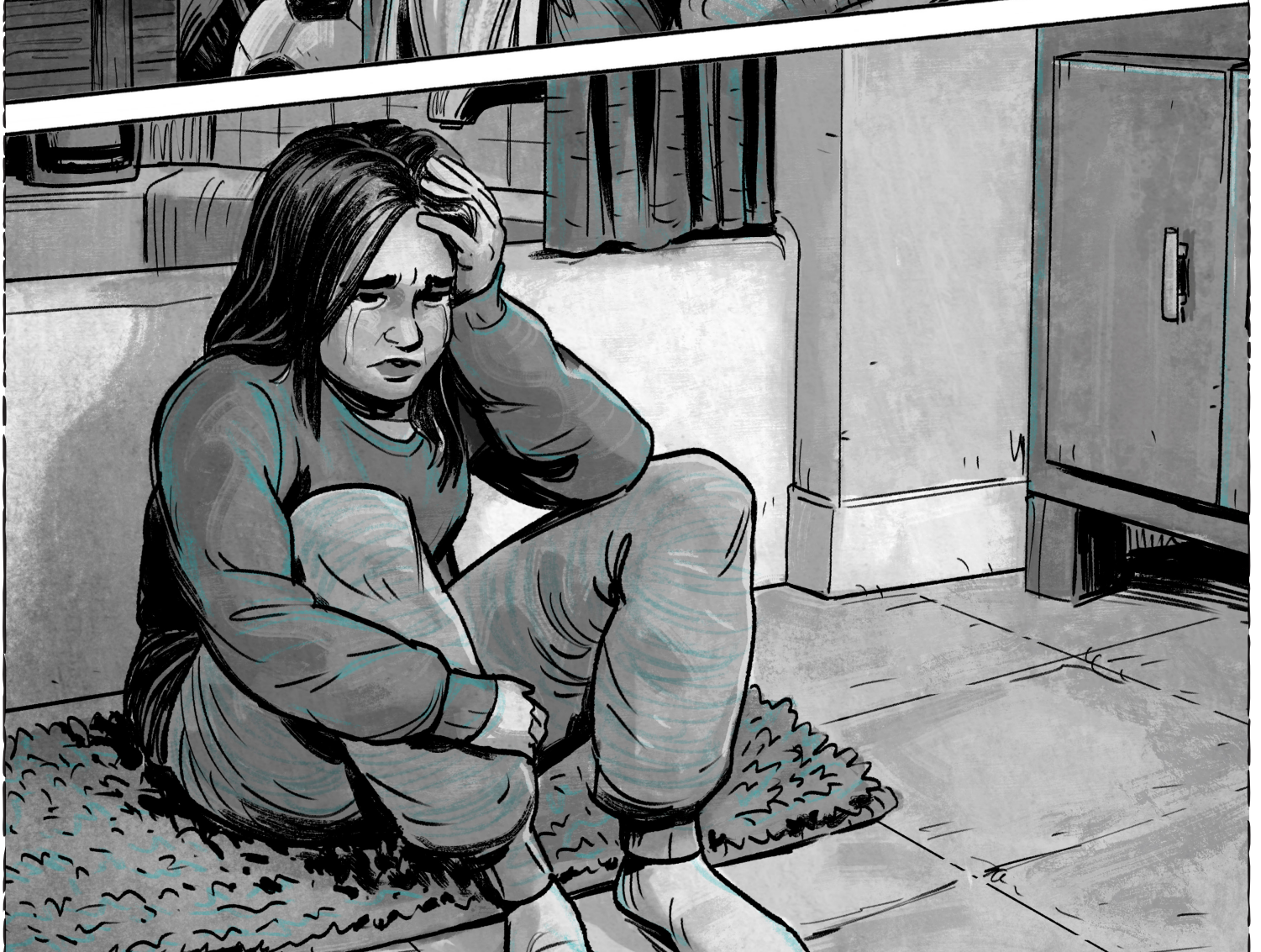
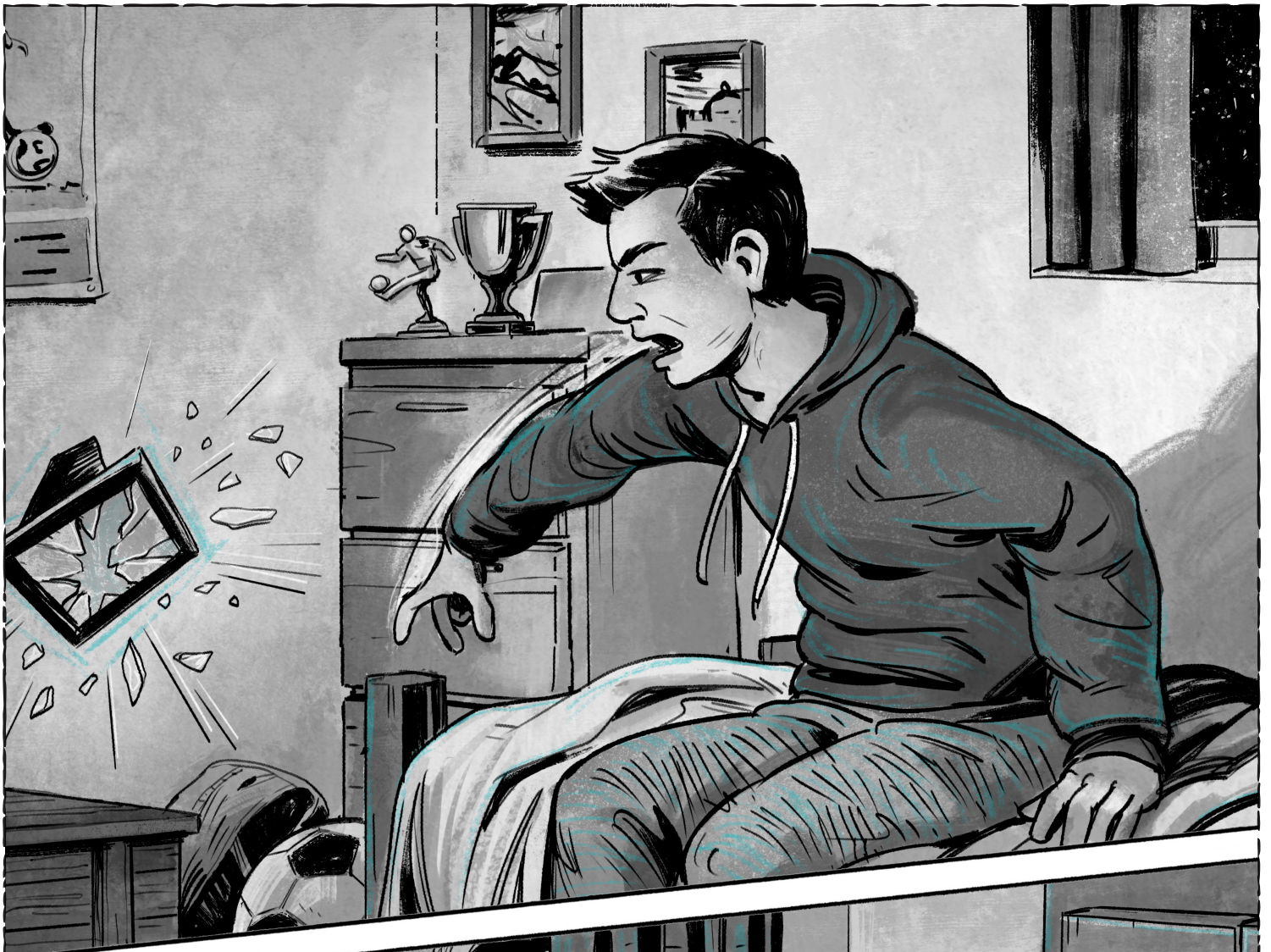
1. Як ти вважаєш, чому Ісус не прийшов одразу?
2. Якби ти був там, які запитання ти поставив би Йому?
3. Пізніше в цій історії Ісус шокує всіх, повернувши Лазаря до життя (Івана 11:43–44). Які речі зараз здаються мертвими для тебе, і ти міг би попросити Ісуса повернути їх до життя?

Знайдіть у Біблії книгу Псалмів і прочитайте Псалом 34. У вірші 18 говориться: «Господь зламаносердим близький, і впокорених духом спасає».

Так само, як Ісус був з Марією та Мартою і журився з ними, знай, що Бог зараз з вами у вашому горі та болю.

ПЕРЕРВА!

Може виявитися, що думати про все одразу та вести щоденник про складні емоції дуже важко. Тому радимо тобі витратити кілька днів на вивчення цієї брошури або принаймні робити перерви між розділами.





Що я можу зробити із цими почуттями?

ЖИТТЯ НА ПАУЗІ

Усім здавалося, що вони живуть у фільмі жахів. Петро ходив по дому, бурмочучи: «Я не можу в це повірити. Я просто не можу в це повірити».

До них почали доходити чутки про сусідів та родичів, які йдуть в армію і вирушають на передові позиції.

Вони постійно сиділи без світла, в магазинах не вистачало продуктів. Їм довелося залишитися вдома, бо виходити надвір було вже небезпечно. Далі стало гірше: гули сирени, що попереджають про приліт ракети або бомби. Щоразу вони разом бігли до підвалу свого будинку, де було безпечніше. Мама все частіше залишалася ночувати в клініці, бо ходити туди й назад було ризиковано. Тато долучився до територіальної оборони та весь час носив із собою зброю.

Ганна ніколи не думала, що людина може залишитися одразу без стількох важливих речей. Вона турбувалася про те, що маму чи тата поранять, або вб'ють бабусю. Це змусило її розсердитися, а потім вона відчула провину через те, що розлютилася.

Петро хотів залишатися у формі, але зберігати мотивацію було важко. Все, що він хотів зробити, це проводити час зі своїми друзями, але він не повинен був залишати квартиру. Хлопець декілька разів втік, але, чесно кажучи, новини дуже лякали, і більшість його друзів теж залишалися вдома. «Що мені насправді потрібно, то це щось, що допоможе мені заспокоїтися», — подумав він. Петро

знав багато хлопців, які могли б допомогти йому з цим, або він міг би й сам дістати батькову горілку.

Петро зателефонував до свого друга Андрія і зустрівся з ним в провулку за рогом, щоб поговорити про те, що відбувається. Зазвичай вони грали в баскетбол, але парки були закриті, тому через деякий час хлопець просто повернувся додому.

Коли він увійшов у двері, тато закричав на нього: «Куди ти ходив? Ти хочеш, щоб тебе вбили?»

«Ні!» — викрикнув хлопець у відповідь. «Те, про що ти кажеш, не має жодного сенсу. Сьогодні навіть не було сирен».

«Ну, тоді просто перестань виходити надвір. Вони не можуть бути готовими до кожного нападу», — сказав тато і повернувся до чищення свого пістолета.

Пройшло кілька днів з того часу, як вся сім'я збиралася разом. Наступного вечора всі були дома і сиділи за столом. «Діти, — сказала мама, — вам небезпечно більше залишатися в нашому місті».

Всі подивилися на тата, який тихо сказав: «Мама має рацію. Ворог просувається вперед, і це лише питання часу, коли вони почнуть обстріли».

«АЛЕ КУДИ МИ ПОЇДЕМО?» — крикнула Ганна. Настала довга мовчанка.

«Наші сусіди їдуть завтра. Вони запропонували забрати вас обох із собою. Ви поїдете у квартиру моєї сестри у безпечнішій частині країни».

Тато підвівся. Він поклав руки на стіл і глянув на Петра та Ганну. «Ви маєте рушати завтра. Сьогодні ввечері вам потрібно спакувати свої рюкзаки і валізу та приготуватися в дорогу».

Мама підійшла і обійняла Ганну. «Ми дуже любимо вас обох і не знаємо, що чекає на нашу країну в майбутньому. Мій обов'язок залишатися тут і доглядати поранених, а ваш батько приєднується до місцевої оборони, щоб захищати наш район, як може».

Тієї ночі Петро провів багато часу, переписуючись зі своїми друзями, але усе було не так, як раніше. Він був такий злий, що кинув фотографію своєї

футбольної команди у стіну та розбив її. «Я буду про це шкодувати», — подумав хлопець. Петро не міг згадати жодного випадку у своєму житті, коли почував себе таким злим і безпорадним. Тепер він застряг у жахливій ситуації, його життя було поставлене на паузу. Він підійшов до Ганни, яка просто втупилася в їх валізу.

Ганна почувалася зле через те, що погано навчалася у своїй новій школі. Але це дрібниці порівняно з тим, що відбувалося. Все, що вона знала зараз, це те, що завтра вона їде і прощається зі своїм будинком та батьками, можливо, назавжди.

Коли їй було погано, Ганна часто прокрадалася у ванну та плакала. Тепер вона почувала себе такою наляканою та спійманою в пастку. Їй доведеться поїхати, і вона не має вибору в цьому питанні. Вона сиділа на підлозі у ванній, втупившись у стіну, по її обличчю текли сльози.

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

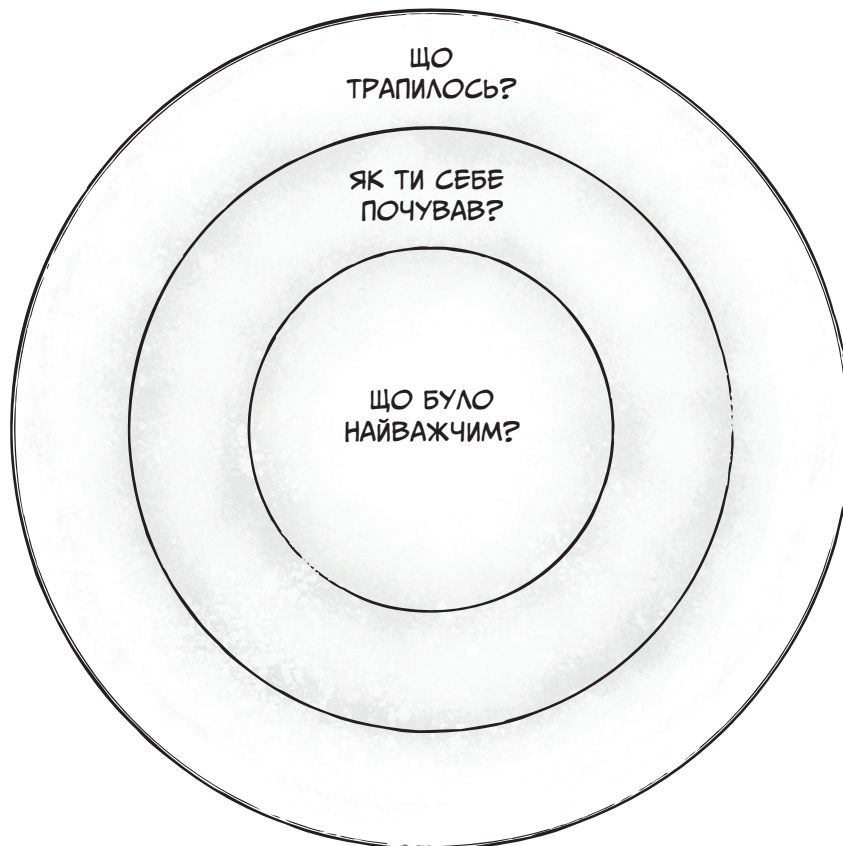
1. Чому Ганні та Петру здалося, що життя ніби кіно?
2. Що відчував кожен член сім'ї під час війни? Як кожен із них реагував на ці почуття?
3. Якою була твоя реакція на ситуацію?

ВПРАВА

РОЗКАЖИ СВОЮ ІСТОРІЮ

Одним із найкращих способів упоратися зі своїми важкими почуттями – це поговорити про них. Розповідь про важкі часи у твоєму житті може допомогти відчувати себе краще. Завжди ліпше поговорити з кимось, кому ти можеш довіряти, наприклад, з батьком, другом, консультантом, тренером чи церковним лідером – в ідеалі, з кимось, з ким у тебе вже склалися дружні стосунки. Можливо, ти регулярно спілкуєшся з кимось особисто чи онлайн. Якщо ні, подумай, кому ти можеш зателефонувати, щоб розпочати розмову. Ти можеш перейти до своєї історії, сказавши щось на зразок: «Привіт, я хочу поговорити про те, що мене турбує». Потім розкажи про обставини у твоєму житті, які змусили тебе відчувати ці почуття. Це і є твоя історія.

Ось гарний спосіб структурувати свою історію. Подивися на ціль нижче. Дай відповіді на запитання на кожному рівні власного досвіду.



Ти також можеш допомогти своїм друзям або членам сім'ї, якщо будеш гарним слухачем. Постав їм ці три запитання. Відповіді можуть тебе здивувати!

ВПРАВА

СКАНУВАННЯ ТІЛА

У тебе колись боліла голова перед тестом чи було відчуття, як крутить шлунок через конфлікт із кимось? Це тому, що наші фізичні тіла утримують стрес та емоції.

Можливо, у тебе бурчало в животі через пропущену вечерю? Хороше чи погане самопочуття у нашому тілі також може торкнутися нашого розуму та нашого духу.

Наші тіла повідомляють, що ми відчуваємо, часто навіть до того, як ми це усвідомлюємо. Подумай про всі різні та складні речі, що відбуваються у твоєму житті прямо зараз. Думати про все це одразу може бути дуже важко!

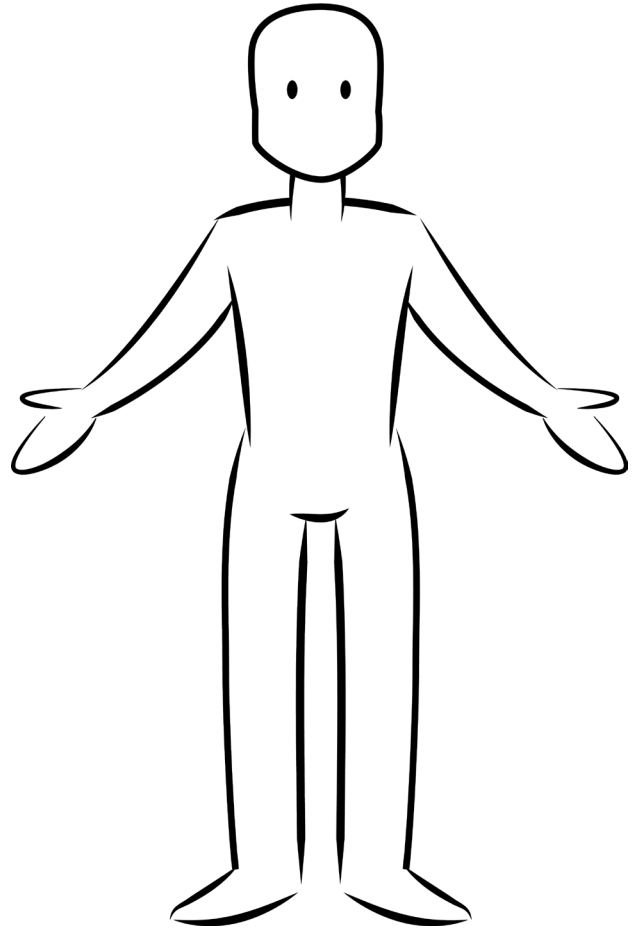
Знайди хвилину, щоб просканувати своє тіло.

Зроби це, зосереджуючись на кожній окремій частині свого тіла та зауважуючи, що саме ти відчуваєш фізично. Це може бути біль, тиск, дискомфорт, поколювання або будь-яке інше відчуття. Почни із голови і повільно спускайся вниз до шиї, плечей, рук, грудей, живота, спини, талії, ніг. Роби паузи в кожній області та зосередься на тому, що ти відчуваєш.

На контурі тіла, наведеному тут, познач місце, де ти помітив відчуття у власному тілі. Після того, як ти подумаєш про кожну область, зроби усе можливе, щоб розслабити м'язи і позбутися стресу, який відчуваєш. Тоді рухайся далі.

Закінчи цю вправу, витративши кілька хвилин на те, щоб записати свої відчуття у відведеному для цього місці в кінці розділу.

Можна виконувати сканування тіла в будь-який час дня і ночі, щоб допомогти собі, розслабити своє тіло, розум, і, таким чином, знизити рівень стресу. Звертаючи увагу на те, як почувається твоє тіло, ти дізнаєшся, коли відчуваєш стрес і тобі потрібно щось зробити, щоб подбати про себе.



ВПРАВА

ПОДБАЙ ПРО СЕБЕ

Три способи подбати про своє тіло:

1. **Рухайся.** Дуже важливо змушувати своє тіло рухатися. Рух збільшує надходження кисню до твоїх клітин для отримання додаткової енергії, а також допомагає тобі почуватися краще, вивільняючи гормони, звані ендорфінами.
 - Якщо у тебе є можливість знаходитися на свіжому повітрі, щодня знаходь для цього час. Сонячне світло позитивно впливає на настрій, а фізична активність може покращити концентрацію та самопочуття.
 - Якщо ти перебуваєш у приміщенні та можеш підключитися до Інтернету, існує безліч безкоштовних ресурсів і програм для занять спортом удома. Вправи з власною вагою – це рухи, які можна виконувати, використовуючи вагу свого тіла для опору (наприклад, віджимання, присідання та випади). Танці, які супроводжують твої улюблені відео, також враховуються!

СПРОБУЙ ЦЕ! Витрать п'ять хвилин, щоб зупинитися і вийти на прогулянку, потанцювати, розім'ятись або зайнятися чимось активним!

2. **Їж здорову їжу.** Можливо, ти зараз не маєш можливості контролювати власне харчування, але намагайся їсти продукти, які живлять і насичують, коли це можливо. Зараз важливо стежити за своїм тілом. Це також допоможе зберегти позитивний настрій.
3. **Обмежуй екранний час.** Здається, всі про це говорять, але й справді варто відвернутися на деякий час від екранів (телефону, комп'ютера, телевізора), особливо перед сном. Спробуй встановити таймер на тридцять хвилин або годину, щоб нагадати собі зробити десятихвилинну перерву, щоб зайнятися іншими справами, які подбають про тіло, розум або дух.

Три способи подбати про свій розум:

1. **Уникай паніки.** Контроль над своїми думками позитивно впливає на інші аспекти життя. Коли ти відчуваєш тривогу, знайди час, щоб записати свої тривожні думки. Це спосіб «захопити» наші думки, який

згадується у 2-ому посланні до коринтян 10-ому розділі 5-ому вірші. Нагадай собі: просто зараз я в безпеці. Залишайся у теперішньому часі.

- 2. Практикуй свідоме мислення.** Подумай про свої думки. Це може здатися дивним, проте якщо ти весь день думаєш про стресові речі, ти відчуватимеш стрес. Натомість зосередь свою увагу на хороших речах. Використовуй позитивні відволікаючі фактори, такі як читання, малювання чи розмова з другом. Зіграй у гру або потренуйся, щоб дати мозку відпочити.
- 3. Залишайся на зв'язку.** Якщо можливо, розмовляй, спілкуйся, проведь відеоконференції, публікуй повідомлення в соціальних мережах або роби ще щось, що можеш придумати, щоб тримати зв'язок зі своїми друзями та сім'єю. Якщо підключитись особисто не виходить, віртуальний зв'язок теж підійде.

СПРОБУЙ ЦЕ! Цього тижня щодня спілкуйся з однією людиною.

Три способи подбати про свій дух:

- 1. Взаємодія з красою.** Це може бути самостійна творча діяльність (письмо, малювання, готування, співи, реп, ведення щоденника) або проста зупинка, щоб оцінити щось гарне. Вийди на вулицю і подивися, як повз пропливають хмари. Пошукай твори мистецтва у книгах чи в Інтернеті, якщо можеш. Слухай музику, яка справді хвилює тебе. Навіть під час лиха, Божі дари для нас щедрі та доступні.

СПРОБУЙ ЦЕ! Щодня протягом тижня фотографуй щось гарне та надсилай фото другу.
- 2. Особистий щоденник.** Наприкінці дня напиши, за що ти вдячний та чому. Занотуй смішні моменти та моменти радості, які ти розділив із сім'єю чи друзями. Запиши, на що ти сподіваєшся і про що молишся. Малюй просто для задоволення. Якщо ти помічаєш красу в людях, мистецтві чи природі, напиши про те, що ти відчуваєш при цьому.
- 3. Молитва.** Ти можеш говорити з Богом у будь-який час та в будь-якому місці. 1 Івана 5:14: «І оце та відвага, що ми маємо до Нього, що коли чого просимо згідно волі Його, то Він слухає нас». Молитва не повинна бути формальною чи складною. Ти можеш говорити з Богом так само, як ти це робиш з будь-якою іншою людиною.

ВПРАВА

ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

Коли наші почуття беруть гору над нами, одна з найважливіших речей, які ми можемо зробити, це прийти в себе за допомогою дихання. Це допоможе нам зняти стрес і покращити концентрацію. Коли наше тіло та мозок придуть у норму, ми можемо вибрати, як будемо рухатися далі.

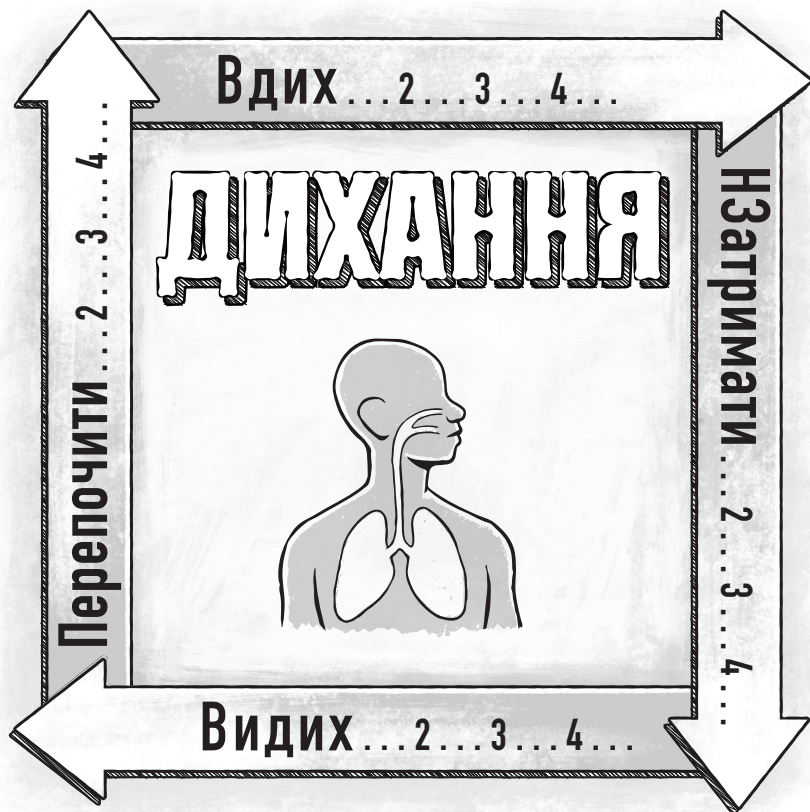
Уповільнення та регуляція дихання допомагає уповільнити частоту серцевих скорочень і знизити кров'яний тиск. Це заспокоїть почуття паніки або сильного стресу та зменшить кількість гормонів стресу, які змушують почуватися на межі та тримають нас у напрузі.

Одним із кращих способів зробити це – застосувати дихальну техніку «коробка».

Помістіть палець у верхній лівий кут уявної

коробки. На вдиху повільно рухайте пальцем праворуч і рахуйте до чотирьох. Потім затримайте дихання на чотири секунди та перемістіть палець у нижній правий квадрат. Рухаючи пальцем вліво, видихайте протягом чотирьох секунд. Потім відпочиньте, рухаючи пальцем догори, щоб завершити квадрат. Зробіть це кілька разів, щоб ваш мозок та тіло синхронізувалися з вашим диханням.

Як тільки ви сповільнили подих, замріть на кілька хвилин. Заплющте очі та продовжуйте повільно дихати, думаючи про ці слова Ісуса: «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).



БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ

ПОЧУТТЯ ДАВИДА

Чи чули ви про Давида з Біблії? Він був музикантом, воїном, пастухом, королем та поетом. Він був далеким від досконалості але володів усіма якостями, які повинен мати величний лідер. Біблія називає його «чоловіком за серцем Божим» (1 Самуїла 13:14).

Коли Давид був підлітком, він подався на поле битви, де воювали його брати. На іншому боці був кремезний велетень, який дражнив і глузував з ізраїльтян (народ Давида) та викликав будь-кого на бій. Отже, Давід зголосився добровольцем, а потім бився, вбив велетня та допоміг перемогти решту ворогів. Він був не з тих хлопців, які боротимуться з чим завгодно, особливо з складними емоціями.

Але Давид боровся із сильними почуттями. Він провів роки в бігах, ховаючись у горах і живучи в печерах, бо хтось намагався його вбити. Багато разів Давид просто виживав, не знаючи, що на нього чекає в майбутньому, відчуваючи себе застряглим і безпорадним.

У 69-ому псалмі Давид записав, як він відчувається. Він сказав: «Спаси мене, Боже, бо води вже аж до душі підійшли! Я загруз у глибокім багні, і нема на чім стати, ввійшов я до водних глибин, і мене залила течія! Я змучився в крику своїм, висохло горло моє, очі мої затуманились від виглядання надії від Бога мого!»

Це звучить жорстко, проте Давид був у такому розпачі, що не міг зробити нічого, як лише волати до Бога. Чи відчував ти колись себе так безнадійно, як він? Коли Давид був пригнічений чи наляканий, він часто писав чи співав про те, що відчував. У книзі Псалмів понад сорок таких віршів або плачів (ми дізнаємося більше про ці псалми плачу на 4-ому занятті).

Давид усвідомив силу здатності висловлювати свої почуття. Ось деякі способи, як він реагував у періоди сильних і важких переживань. Знайди кожен вірш з Біблії та проведи лінію, щоб порівняти його з правильною відповіддю Давида. Ти можеш використовувати друковану Біблію чи шукати посилання в Інтернеті.

Дбав про тіло і поклонявся Богу, поки все ще сумував

1 Самуїла 20:41-42

Писав вірші чи пісні, щоб висловити свої почуття

2 Самуїла 12:20

Підтвердив свою дружбу та заплакав зі своїм найкращим другом

1 Самуїла 30:4, 6

Горював зі своїми людьми про їхні втрати і знайшов свою силу в Богові

Псалом 13

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

1. Які реакції Давида знайомі тобі?
2. Подумай про те, що ти зараз відчуваєш. Ти, швидше відреагуєш на свої почуття, розмовляючи та молячись зі своїм найкращим другом чи пишучи вірші або музику? Чому?
3. Як ти можеш знайти силу в Богові?

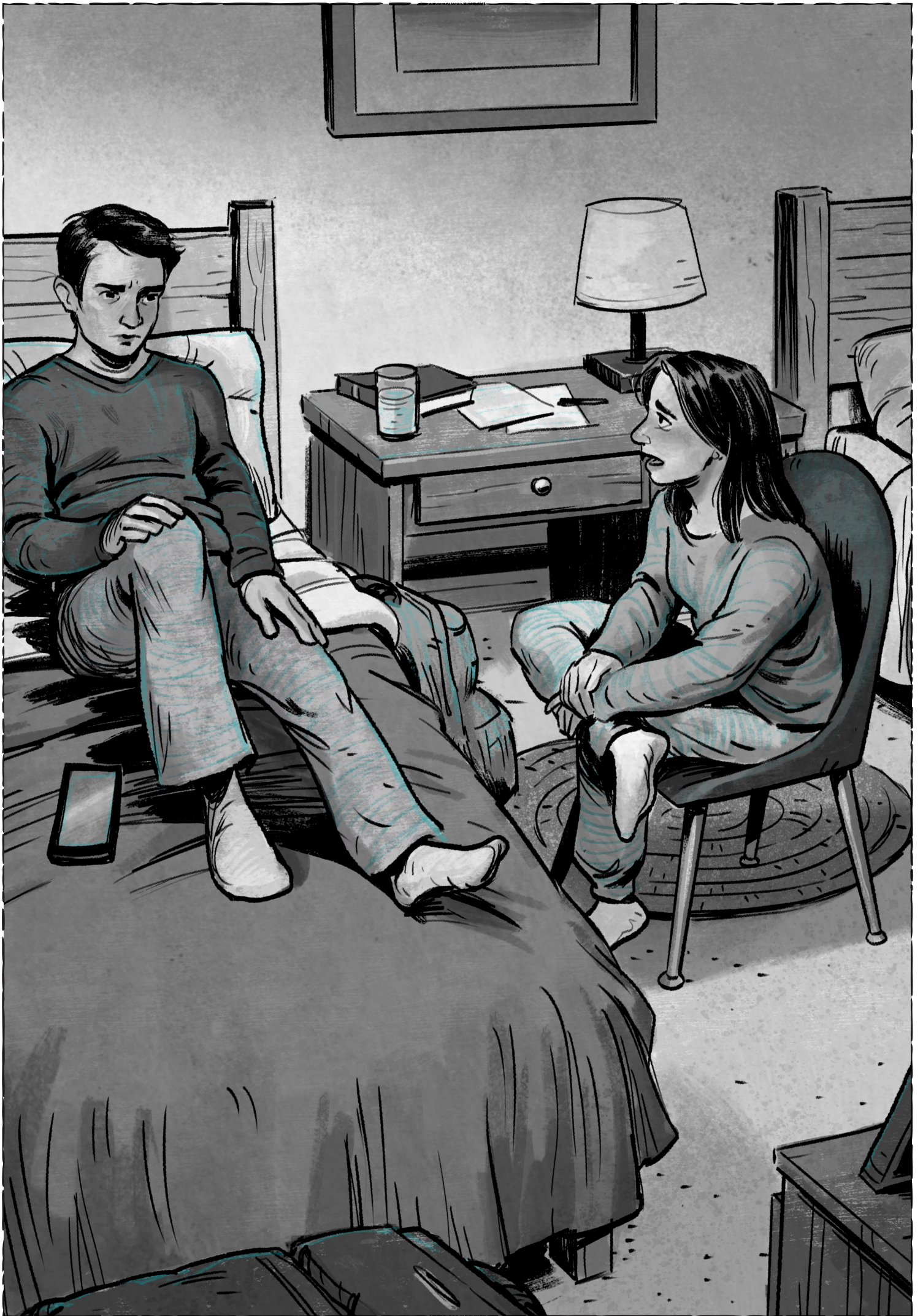
Коли Ісус був на землі, він знав, що його друзі та сім'я були сильно стурбовані, і вони втомилися нести такий тягар у своїх серцях. Якось Він сказав їм:

Прийдіть до Мене, усі струджені та обтяжені, і Я вас заспокою!
Візьміть на себе ярмо Моє, і навчіться від Мене, бо Я тихий і
серцем покірливий, і знайдете спокій душам своїм.

Матвія 11:28–29

**Ти можеш знайти спокій для своєї душі, відпустивши те, що тебе турбує,
і знайшовши силу в Богові, як це зробив Давид.**

ПЕРЕРВА!





Як мені знайти вихід?

На зв'язку

Петро лежав на своєму ліжку в квартирі тітки Майї та прислухався до шуму обігрівача. Він не міг у це повірити. Тепер він був більше засмучений, ніж злий. Сльози виступили на його очах, коли він подумав про свого доброго сусіда, який загинув у бою. Вони нічого не чули від бабусі, бо вежі стільникового зв'язку були відключені, і він не міг додзвонитися до їхніх батьків. Думка про це викликала нові сльози, від яких йому було ніяково. «Принаймні тут нікого немає, щоб це побачити», — подумав він. Він боявся майбутнього. Що було далі?

Хлопець почув стукіт у двері, швидко витер очі і сказав: «Так».

«Чи можу я увійти?» — запитала Ганна. Вона увійшла до спальної кімнати та сіла на стілець біля його ліжка.

Ганна та Петро не були близькими друзями. Вони завжди займалися різними речами. Брат знав, що сестра погано вчилася у школі, але йому було важко зрозуміти її, бо він дуже любив школу. Але останні кілька тижнів вони почали набагато більше спілкуватися одне з одним. Це було добре.

— Мені дуже страшно, — сказала Ганна.

— Я знаю, — сказав Петро. — Мені теж.

— Зараз відбувається таке божевілля, — відповіла дівчина та почала ділитися своїми почуттями та турботами.

Коли Петро слухав сестру, то з подивом помітив, що відчув себе трохи краще. Він міг слухати дівчину, і це, здавалося, допомагало їй. Тоді Ганна раптом запитала: «Що ми робитимемо, якщо не зможемо повернутися до мами і тата?».

— Не знаю, — сказав Петро. — Але ми якось із цим впораємось і залишимося разом.

Потім дещо спало на думку хлопцю. «Знаєш, на чому я застряг, Ганно? Мені дуже сумно через те, що я пропускаю багато предметів і не можу бути зі своїми друзями. Іноді мене це злить, а потім стає погано, бо зараз відбувається безліч гірших речей, а я застряг у центрі всього цього!»

Ганна кивнула: «Петре, мені щиро шкода, що ти так багато втратив. Але я рада, що зараз ми в безпеці з тіткою».

Тітка Майя зустріла їх на вокзалі та віддала кімнату у своїй квартирі. Вона щодня водила їх у церкву, де збиралися люди, щоб помолитися та зібрати припаси для біженців, що ринули до їхнього міста. Було приємно в такій ситуації бути на зв'язку з іншими та мати якусь справу.

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

1. З того, що ти дізнався про вулицю скорботи, про які втрати сумує Петро та на якій «автобусній зупинці», на твою думку, він перебуває? Яким чином можна здогадатися про це?
2. Як ти вважаєш, чому Петру стало краще, коли він прислухався до почуттів Анни?
3. Хто є у тебе в житті, з ким ти можеш поговорити? Кого ти можеш вислухати?

ВПРАВА

КОЛО КОНТРОЛЮ

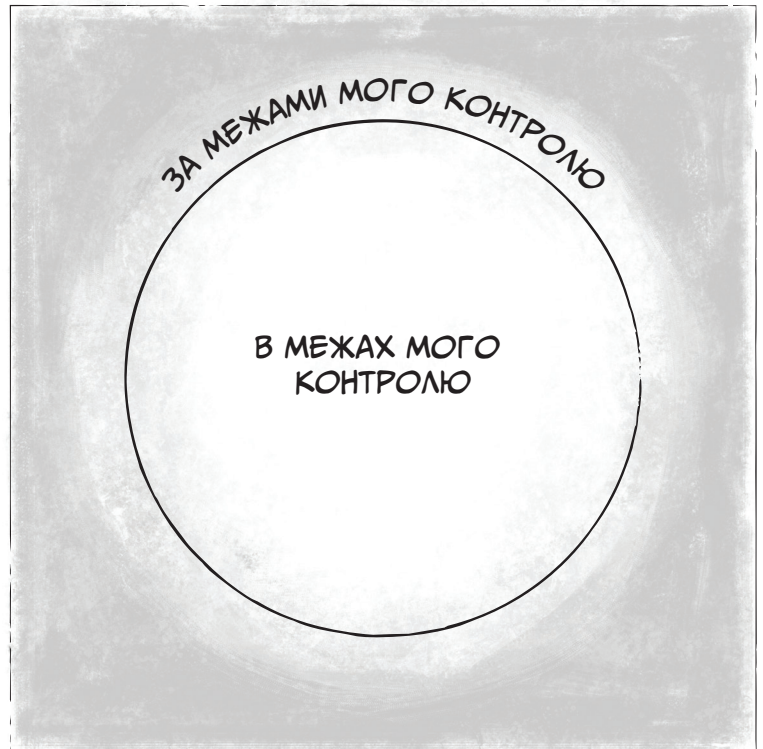
У невизначені часи все може здаватися хаотичним, начебто життя вийшло з-під контролю. Занепокоєння від незнання того, як все обернеться і як довго триватиме хаос, може переважати.

Коли ти відчуваєш себе пригніченим, корисно зробити паузу і подивитися, що ти можеш або не можеш контролювати прямо зараз, в цей конкретний момент. Це допоможе тобі відпустити ті речі, які не знаходяться під твоїм контролем, а також відчути себе здатним зосередитись на тому, що ти можеш контролювати. Ця вправа допоможе знайти основу.

Наприклад, ти не можеш контролювати дії інших і те, як вони реагують на цю кризу, але ти можеш контролювати свою реакцію. Ти не здатен контролювати, як довго відчуватимеш себе в кризовому режимі, але ти можеш контролювати своє ставлення і знаходити позитивні справи щодня.

Подивися на коло. У середині кола напиши те, що можеш контролювати. На зовнішньому боці кола напиши те, що не можеш контролювати.

Зверни увагу на речі, що написані за межами кола, які ти не можеш контролювати. Цілкові ймовірно, що вони викликають у тебе занепокоєння чи стрес іншими способами. Що, якби можна було віддати їх Богові? Знайди хвилинку, щоб попросити Господа заспокоїти твоє серце і допомогти відпустити те, чого ти не можеш контролювати.



ВПРАВА

НАМІТЬ СВОЇ ЦІЛІ

До того, як твоє життя було перервано цією кризою, якими були твої цілі на майбутнє? Над чим ти працював(ла), про що мріяв(ла), планував(ла), чи на що розраховував(ла)? Ти можеш відчувати, що це зараз неможливо або сумніватися, що колись досягнеш своїх цілей.

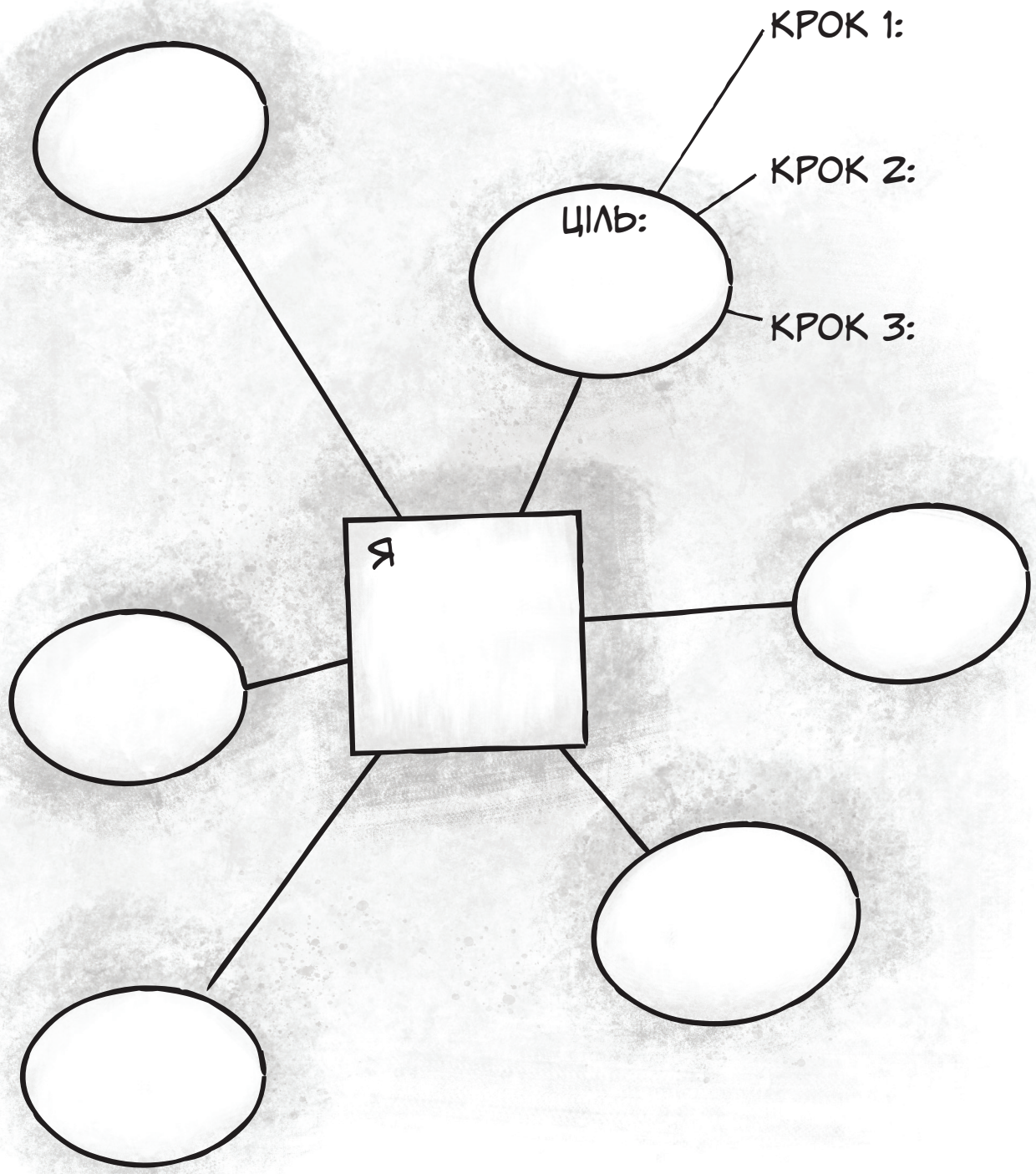
Але якщо не зробити кроки до цих цілей, хоч якими маленькими вони не були б, ти почнеш почуватися не у своїй тарілці. Один із способів систематизувати свої міркування про цілі на майбутнє — скласти своєрідну карту. Виконай такі дії на наступній сторінці:

1. Почни із середнього поля: напиши своє ім'я або намалюй себе.
2. Вибери категорії цілей та впиши їх у овали. Наприклад, здоров'я, розваги, подорожі, хобі, робота, розум, економія грошей.
3. Намалюй лінії, що виходять із кожного овалу, і напиши, що ти можеш зробити, щоб досягти своєї мети. Додай найпростіші, найменші речі, які ти можеш виконати, і кілька складніших кроків, які потрібно буде зробити.

Можливо, ти захочеш створити цю карту на окремому аркуші паперу та повісити її на стіну, щоб мотивувати себе та нагадувати про необхідність продовжувати рухатися до своїх цілей. Це змусить тебе почуватися більш-менш вільним, щоб відчувати рух і досягнення незалежно від того, наскільки вони малі.

У Біблії в книзі Приповісті 16:9 один мудрий чоловік сказав: «Розум людини обдумує путь її, але кроки її наставляє Господь». А в Приповідях 3:5–6 говориться: «Надійся на Господа всім своїм серцем, а на розум свій не покладайся! Пізнавай ти Його на всіх дорогах своїх, і Він випростує твої стежки».

Знайди хвилину, щоб попросити Бога про допомогу та керівництво в русі до твоїх цілей.



ВПРАВА

ЧИМ ЗАЙНЯТИСЯ, КОЛИ НУДНО

Коли нагальні потреби кризи задоволені, і настане час повернути своє життя в нормальне русло, у тебе можуть бути моменти, коли стане зовсім нудно. Подивися, скільки з перелічених пунктів, ти можеш виконати протягом наступних кількох тижнів.

- Намалюй картину: якщо в тебе є Інтернет, використай онлайн-відео або курс, щоб навчитися.
- Напиши підбадьорюючу записку другові або члену сім'ї.
- Знайди книгу для читання: поринь в чужу історію.
- Займися чимось фізично активним: бігай сходами, стрибай, роби будь-що, що змусить тебе рухатися.
- Напиши історію: заглянь у свою голову та знайди історію там.
- Знайди спосіб добровільної допомоги – світові потрібні твої дари, особливо зараз.
- Склади список речей, за які можна бути вдячним. Так, шнурки та рюкзаки мають значення.
- Заплануй подорож на все життя – у своїй уяві можна вирушити куди завгодно.
- Впорядкуй фотографії на телефоні, колись тобі доведеться це зробити.
- Попроси когось зіграти в гру, що це буде за гра?

БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ

ХОРОБРА ЕСТЕР

Царю Персії Ахашверошу потрібна була королева. Він наказав шукати по всьому королівству найкрасивішу дівчину, і незабаром царські розвідники знайшли Естер. Дівчина була гарною, милою і доброю — саме те, що шукав цар. Вона не мала вибору стати королевою. Її привели до Ахашвероса.

Але ж була проблема. Естер була єврейкою. Євреї становили меншість населення і не подобалися персам. Двоюрідний брат і опікун Естер Мордехай, який був правителем юдеїв, закликав Естер приховувати свою віру від царя заради власної безпеки, що вона й зробила.

Зарозумілий чоловік на ім'я Аман став могутнім у царстві і вирішив, що всім слід поклонитися йому. Але Мордехай відмовився вклонитися. У люті Аман попросив царя санкціонувати царський указ про знищення всіх євреїв. Отже, цар розіслав по всьому королівстві наказ про те, що євреї мають бути вбиті. Коли Мордехай дізнався про підступний план Амана, він відправив Естер повідомлення та розповів цариці, що задумав Аман, і попросив піти до царя від імені євреїв.

Естер боялася за свій народ і за себе. За законом будь-хто, хто приходив до царя без запрошення, мав бути страчений. Коли вона думала та молилася про те, що робити далі, Мордехай сказав їй: «А хто знає, чи не на час, як оцей, досягла ти царства!». Нарешті Естер зібралася з духом і сказала: «Я піду до царя і якщо загину, то загину».

Коли Естер постала перед царем Ахашверошом, він був зачарований її вродою та змилосердився до неї. Він сказав, що подарує все, чого вона забажає, аж до половини свого королівства. Все, що вона попросила, це щоб цар і Аман долучилися до неї за вечерею протягом наступних двох ночей.

Аман був задоволений тим, що його запрошували обідати з королем та королевою два вечори поспіль. Запрошення задовольнило його гордість. Але потім він побачив Мордехая біля царської брами. Той все ще відмовлявся вклонитися йому. Тієї ночі Аман вирішив побудувати шибеницю, щоб повісити Мордехая; він збирався поговорити про це з царем наступного ранку.

Тієї ж ночі Ахашверошу не спалося, і він наказав принести книгу літописів і почитати йому. Книга була відкрита на сторінці, де Мордехай викрив змову з метою вбивства царя. Цар згадав про цю подію і спитав, яку нагороду отримав Мордехай за порятунок королівського життя. Слуги сказали йому, що нічого не було зроблено для цього чоловіка.

Наступного ранку, коли Аман прибув, щоб просити повісити Мордехая, цар запитав його: «Що зробити з людиною, яку цар хоче прославити?» Сповнений гордощів, Аман помилково подумав, що цар говорить про нього. Тому запропонував королю вшанувати того чоловіка пишною публічною ходою. Уявіть собі шок Амана, коли цар наказав зробити це Мордехаю!

Зібравши усю мужність, Естер нарешті сказала цареві, що вона єврейка, і викрила підступні задуми Амана. Вона благала Ахашвероша пощадити її людей. Цар розгнівався на Амана і наказав повісити його на власній шибениці. Гордість і жорстокість Амана призвели до його загибелі, а Естер врятувала свій народ.

(Прочитайте книгу Естер у Біблії, щоб дізнатися всю історію).



ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

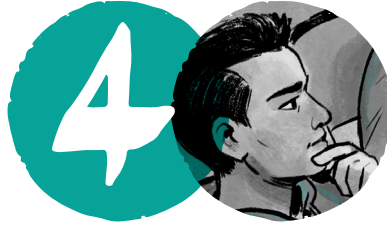
1. У Естер відібрали вибір щодо її життя, коли вона була обрана царицею Персії. Які свободи вона втратила?
2. Мордехай припустив, що Бог поставив Естер на її місце «на такий час». Як ти думаєш, якою може бути Божя мета для тебе у нинішніх обставинах?
3. На якій ширшій картині зосередилася Естер, коли вирішила ризикнути своїм життям, щоб піти до царя?
4. На яких важливих речах ти можеш зосередитися зараз, які не залежать від твоїх нинішніх обставин?
5. У 2 Коринтянам 4:18 нам нагадують: «Коли ми не дивимося на видиме, а на невидиме. Бо видиме дочасне, невидиме ж вічне!». Що це означає для тебе?

Бог ніколи не обіцяв, що ми житимемо без проблем. Але послухай, що Ісус говорить в Євангелії від Івана 16:33: «Це Я вам розповів, щоб мали ви мир у Мені. Страждання зазнаєте в світі, але будьте відважні: Я світ переміг!».

**Бог допоможе тобі подолати занепокоєння та страх.
Він може дати тобі спокій.**

ПЕРЕРВА!





Бог все ще зі мною в ці невизначені часи?

БОГ МЕНЕ ЧУЄ

Петро та Ганна щодня з нетерпінням чекали на прихід до церкви. Вони знайшли нових друзів і навчилися справлятися із ситуацією. Петро долучився до групи чоловіків і підлітків, які займалися доставкою допомоги із сусідніх країн. Хлорець часто їхав на один або два дні та дуже втомлювався, коли повертався додому. Ганна вступила до місцевої школи, де половину дня займалася навчанням, а іншу половину проводила в церкві, допомагаючи перекладати їжу з більших контейнерів у менші пакети, щоб допомогти сім'ям біженців.

У церкві була пара, Олексій та Наталя, які після обіду проводили час із молоддю. Іноді вони грали в ігри або просто говорили про війну та про переживання підлітків. Зазвичай вони закінчували тим, що ділилися чимось із Біблії. Цього тижня вони мали зустріч «Запитання-відповідь». Перед зустріччю люди записували запитання, на які Олексій та Наталя готували відповіді. Ганна запитала: «Де Бог, коли йде ця війна?».

Олексій нарешті дістав її запитання.

— Чудове запитання, Ганно. Ви знаєте, коли Бог створив світ, він зробив його досконалим і без жодних страждань, без воєн, без хвороби та без біженців.

— То що ж трапилося? — спитав хтось. — Бог пішов у відпустку?

— Ні, — з усмішкою відповів Олексій. — Він дав людям вибір жити по-своєму чи обирати свій шлях.

Наталя додала: «У Біблії, у Книзі Буття, коли Адам та Єва обрали свій шлях, вони не послухалися Бога. Через це у світ увійшли страждання. І тепер вся земля страждає, — продовжила вона. — Біблія навіть каже: Бо знаємо, що все створіння разом зідхає й разом мучиться аж досі (Римлян 8:22)».

— Але, — сказав Олексій, — навіть серед усієї цієї плутанини, незважаючи на те, що ми всі не слухаємось Бога, Він обіцяв: Я тебе не покину, ані не відступлюся від тебе! (Євреїв 13:5).

— Хм, — подумав Петро, а потім сказав уголос, — Але що це означає для нас зараз?

— Ну, — відповів Олексій, — для мене це означає, що, хоч іноді я почуваюся самотнім і не знаю, що мене чекає у майбутньому, я пам'ятаю, що Бог зі мною, і це мене втішає.

— Для мене, — сказала Наталя, — Бог — це фортеця, до якої я можу тікати. Як би не було страшно в наші дні, я знаю, що Він зі мною і любить мене, незважаючи ні на що. Це нагадує мені, що ми можемо зробити. Бог спонукає нас говорити з ним про труднощі, з якими стикаємося. Один із способів зробити це — написати лист жалоби.

— Жалоба — це скарга Богу, — сказав Олексій. — Це може здатися дивним, але такі скарги — це здоровий спосіб поговорити з Богом про всі труднощі. Бог уже знає, через що ми проходимо, але скарга допомагає нам бути з Ним цілком чесними і говорити про те, що ми відчуваємо.

— Я надішлю вам додаткову інформацію про те, як написати лист плачу. Як щодо того, щоб кожен із вас спробував? — запропонував Олексій. — Ми можемо поговорити про це завтра, і, можливо, деякі з вас захочуть поділитися своїми листами з іншими.

Поки вони йшли до будинку своєї тітки, Петро та Ганна говорили про те, що сказали Олексій і Наталя. Вони погодилися написати такого листа та поділитися одне з одним.

— Обіцяй не сміятися з мене? — сказала Ганна.

— Я не буду, якщо ти не будеш, — відповів Петро. — У будь-якому разі, чому б нам не спробувати?

Наступного ранку вони поділилися написаним одне з одним. Петро прочитав свій лист першим: «Я не знаю, що відбувається, Боже, але це мені не подобається. Раніше мені здавалося, що справи йдуть погано, але зараз здається, що життя зовсім збожеволіло. Я не знаю, коли це закінчиться, і все знову стане нормальним. Як Ти міг це зробити? Як Ти міг припустити, щоб нашу сім'ю та друзів убили без причини? Будь ласка, допоможи мені зрозуміти, як пережити цей час, як краще дізнатися про Тебе і більше довіряти Тобі».

Анна написала свою скаргу Богові у вірші. Вона прочитала її вголос.

*Доки, о Боже, ми мовчки страждатимемо,
Втрачені, в світі хвороб помиратимо?
Люди вмирають, а діти пригнічені.
Ми боїмось в цьому світі скалічені.
Смерть й руйнування приносить війна,
Села й міста забирає вона.
Все відібрала на цьому шляху:
Друзів, сім'ю смерть забрала мою.
Допоможи мені, Бог, сподіватися,
Ти обіцяв, що не буду нуждатися,
Що не залишиш ніколи мене,
Навіть в війні проведеш до Себе.
Будь моїм захистом, Бог дорогий,
Завжди будь вибором, Боже, моїм!*

Ганна і Петро кілька хвилин сиділи мовчки, думаючи про свої листи жалоби. Вони допомогли нагадати собі, що Бог любить їх і завжди був із ними поруч. Вони і далі не знали, як довго це триватиме і чи будуть їхні батьки, бабуся у безпеці. Але чомусь усе здавалося трохи іншим. Пробуючи те, чого вони навчилися, і допомагаючи одне одному, можливо, вони могли б разом пройти через цей невизначений час.



ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

1. Як ти вважаєш, що мала на увазі Наталя, коли говорила, що Бог для неї як фортеця?
2. Чому корисно казати Богові, що саме ми відчуваємо?
3. Чому зараз Ганні та Петру все здається трохи іншим, ніж на початку цієї історії?
4. Чи відчуваєш ти зараз свою ситуацію інакше, ніж на початку цієї історії? Чому так чи чому ні?

ВПРАВА

СТВОРЕННЯ ЛИСТА ЖАЛОБИ

Один із позитивних способів упоратися з труднощами, які трапляються у нашому житті, висловити наш біль Богові — це створити лист жалоби. Плач можна висловити словами, музикою, танцем, малюнком чи будь-якою іншою формою творчого самовираження.

Плач допомагає нам викрити все те, що ми намагалися приховати, і натомість поділитися цим із Богом. Це хороший спосіб почати розповідати свою історію, називати свої почуття та відпускати болючі спогади. Коли вам стане зручніше ділитися своїм болем із Богом наодинці, створення такого листа може призвести до того, що ви поділитеся своєю історією з іншою людиною, коли будете готові.

Біблія має багато таких прикладів. Травма за травмою траплялася з народом Ізраїлю, як із спільнотою (війни, полон, переміщення, голод), і з окремими людьми (жорстоке поводження, зґвалтування, покинутість, вбивство). Багато з них знайшли втіху в тому, що принесли свій біль Богові. У них була чесна манера розмовляти з Богом, коли вони виливали Йому свої скарги, іноді проголошуючи свою довіру до Нього.

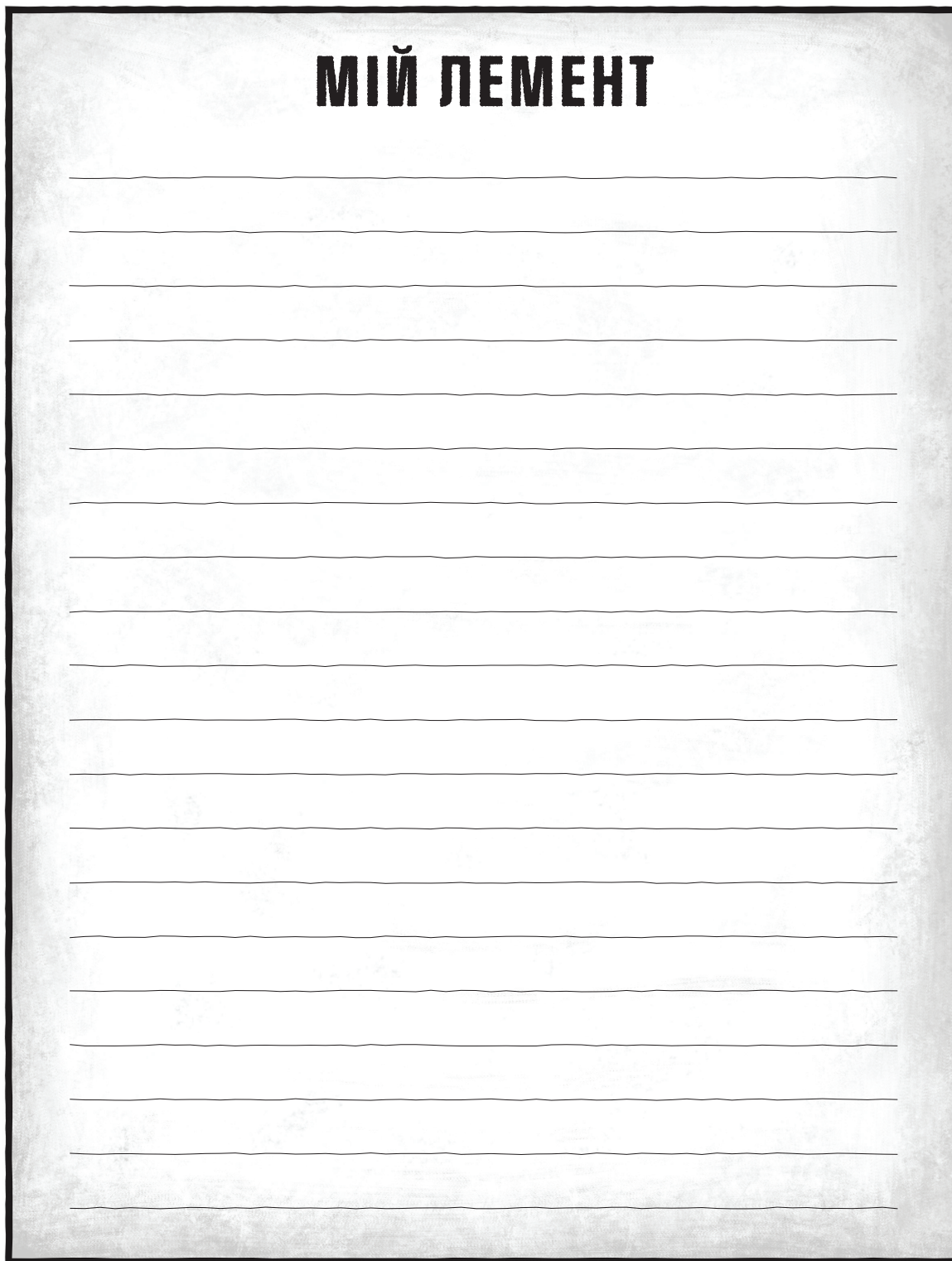
Плач може складатися з деяких або всіх цих частин, але вони повинні містити скаргу.

- Звернення до Бога («О Боже»).
- Огляд Божої вірності у минулому.
- **Скарга.**
- Прохання про допомогу.
- Обіцянка славити Бога (або заява про довіру до Бога).

Присвяти деякий час, щоб створити лист жалоби. Якщо тобі потрібна допомога, прочитай Псалом 13 або подумай, які запитання ти хочеш поставити Богові про важкі речі у твоєму житті. Ти можеш викласти свій плач у письмовій формі, у пісні, репі, вірші, молитві чи у будь-який інший творчий спосіб, яким ти хочеш висловити свої внутрішні почуття Богові. Він не обов'язково повинен включати

всі п'ять частин, перерахованих вище. Коли ти закінчиш, подумай про те, щоб поділитися своїм листом із кимось, хто знаходиться в схожих обставинах.

МІЙ ЛЕМЕНТ



ВПРАВА МІЙ МАНІФЕСТ

Іноді життя у скрутні часи змушує нас переоцінити нашу віру і вирішити, що справді важливо у житті. Чи були у тебе такі думки?

Заява про наші переконання та цінності називається маніфестом. Коли ми приділяємо час роздумам про те, що дійсно важливо для нас і у що ми віримо, це допомагає нам узгодити свої життєві цілі, і ми відчуваємо себе впевненіше та можемо рухатися вперед.

Доповни речення на наступній сторінці, а потім додай свої власні, якщо хочеш. Не забудь його підписати!

Те, що ми переживаємо, є особистим для нас. Але маніфест часто є публічною заявою, тому подумайте про те, щоб поділитися тим, про що ви написали, з кимось ще. Це також може спонукати інших задуматися про ці речі. Ти можеш сфотографувати його та зробити фоновим зображенням на телефоні, щоб нагадувати собі про свій маніфест.

МІЙ МАНІФЕСТ

МЕНІ ВАЖЛИВО, щоб люди _____

я в
ЗАХОПЛЕННІ
ВІД

У МЕНЕ СЕРЦЕ
РОЗБИВАЄТЬСЯ, КОЛИ...

Я дивуюсь з того, що _____

Я хочу, щоб інші бачили мене як _____

СТРАХИ і НЕВДАЧИ, які сформували мене

Я ВІРЮ, БОГ МОЖЕ

Що надає моєму життю
СЕНС і МЕТУ...

Речі, які
ДАЮТЬ МЕНІ СПОКІЙ...

Я ЦІНУЮ

Я ВІРЮ

ПІДПИС

БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ

МОВЧИ, ПЕРЕСТАНЬ

Ви жили за складних обставин. Давайте дізнаємося, що зробив Ісус у незвичній ситуації, коли всі навколо нього хвилювалися та боялися.

До того, як сталася ця подія, Ісус весь день сидів біля човна, навчаючи величезну юрбу людей на березі моря, і був змучений. Звідси ми беремо історію, знайдену в Євангелії від Марка в Біблії (Марка 4:36–41).

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?

Ці шалені дні подібні до страшної бурі у нашому житті. Багато людей відчувають себе нездатними знайти вихід, бо майбутнє невідомо. Для того, щоб знайти вихід, можна попросити Ісуса заспокоїти наші страхи і занепокоєння, які подібні до вітру та хвиль.

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

1. Чому друзі Ісуса думали, що Він не піклується про них?
2. Коли він сказав: «Мовчи! Перестань!», чому вітер і море підкорилися йому? (Прочитайте розділ з Біблії до Колосян 1:16–17.)
3. Чому його друзі злякалися, коли вітер угамувався, і хвилі заспокоїлися? (Можливо, це тому, що Ісус був сильніший за бурю?)
4. Яка найбільша буря відбувається у твоєму житті зараз?

Якби Ісус сидів поруч із вами, Він міг би сказати: «Мовчи, перестань» або, можливо, таке:

- «Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я». Псалом 46:10.
- «Я тебе не покину, ані не відступлюся від тебе!». Євреїв 13:5б.
- «Будьте смілі, це Я, не лякайтесь!» Марка 6:50б.

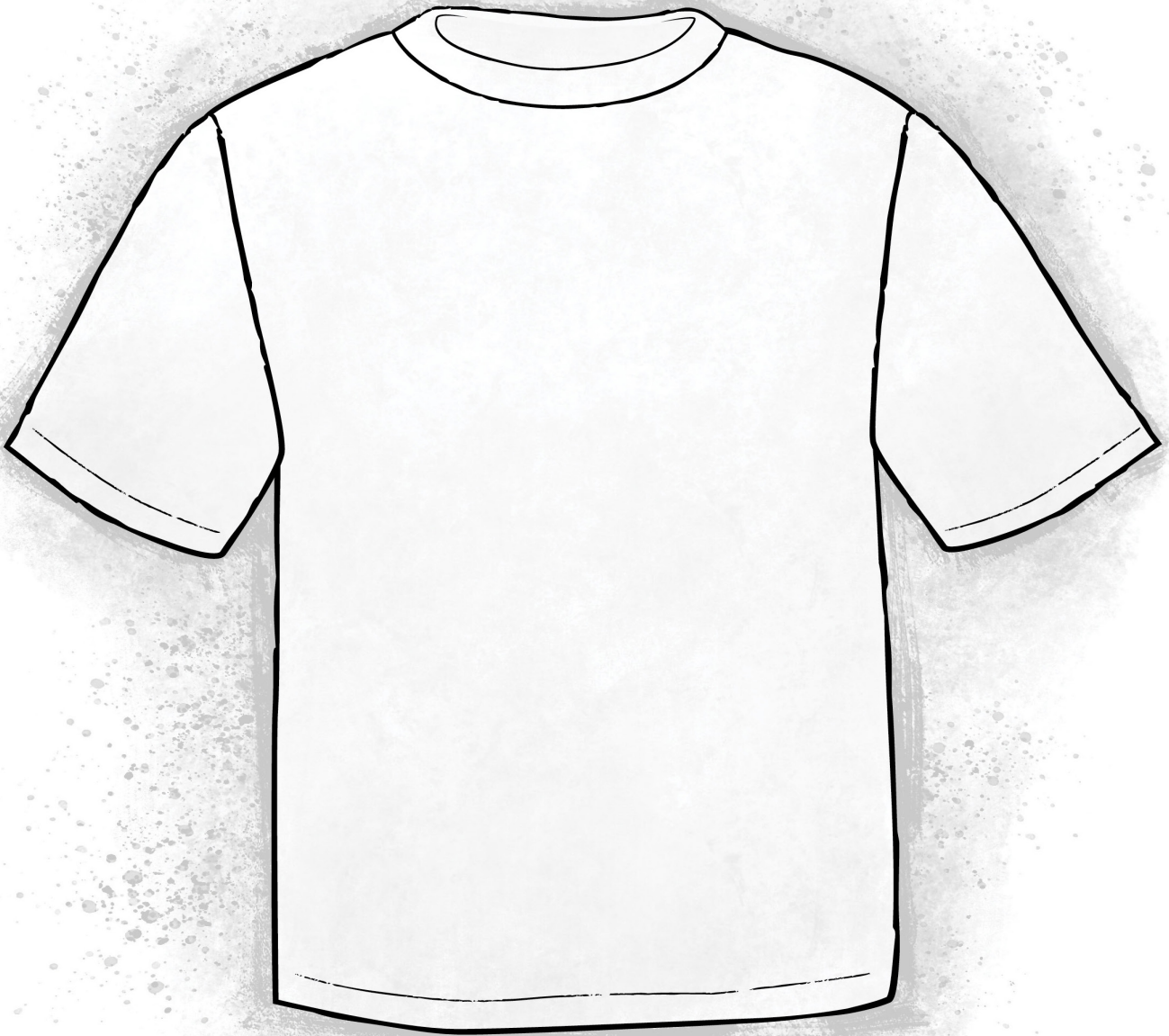
**Ісус може дати тобі відчуття миру, якого ти більше не знайдеш ніде.
Все, що тобі потрібно зробити, це попросити Його.**

Якщо ти хочеш дізнатися більше про пізнання Бога, то твій пастор, священик або інший церковний лідер буде радий поговорити з тобою.

ВПРАВА **Я ВИЖИВ!**

Зупинися, щоб подумати про те, як тобі вдалося пережити ці останні місяці, про емоційні бурі, які можна було відчувати, про зміни, з якими нам усім довелося зіткнутися, і про можливості, які відкрилися для навчання та створення нових речей.

Якби вас попросили створити футболку, яка б дала людям зрозуміти, що ти пережив(ла) за останній час, то як би вона виглядала?



Потрібна допомога?

У цій брошурі є багато речей, які ти можеш зробити самостійно, щоб почуватися краще. Сподіваюся, деякі з історій чи занять зможуть тобі допомогти. Проте їх може бути замало. Одна річ, яку ми побачили в цій історії, полягала в тому, наскільки корисно було для Петра та Ганни знайти когось, з ким можна поговорити. Вони зрозуміли, що можуть розмовляти одне з одним, і що є хороші, безпечні дорослі, з якими теж можна поділитися переживаннями та турботами.

Можливо, тобі теж знадобиться хтось, з ким можна поговорити. Подумай, хто це може бути? Розповідаючи свою історію, ти звільняєшся від влади, яку вона може мати над тобою.

Іноді важкі почуття можуть пригнічувати так, що люди можуть завдати собі шкоди. Якщо колись тобі захочеться заподіяти собі шкоди, поговори з кимось, з ким відчуваєшся в безпеці.

У Біблії у книзі Повторення Закону 31:6 говориться: «Будьте сильні та відважні, не бійтеся, не лякайтеся перед ними, бо Господь, Бог твій, Він Той хто ходить з тобою, не опустить Він тебе й не покине тебе».

**НЕ ЗАБУВАЙ – ТИ НЕ САМОТНИЙ. БОГ З ТОБОЮ!
ВІН БАЧИТЬ І ЧУЄ ТЕБЕ.**

Поради для дорослих лідерів

«ВИХІД» допомагає підліткам долати труднощі, особливо після пережитої травми. Матеріали написані для підлітків, щоб пройти їх самостійно у власному темпі. Їм також буде корисно працювати з ресурсом разом із досвідченими працівниками молодіжного служіння у невеликих групах протягом чотирьох тижнів, онлайн чи особисто, залежно від обставин. Дорослі лідери повинні співпрацювати з іншими дорослими, коли очолюють підліткову групу, та дотримуватись усіх юридичних вимог країни, в якій вони живуть, що може включати перевірку біографічних даних, зняття відбитків пальців та обов'язкову звітність.

Як використовувати ВИХІД у малих групах

1. Зв'яжіться з батьками/опікунами підлітків, щоб розповісти їм про матеріал «ВИХІД» та попросити дозволу на проведення підліткової групи з використанням цього матеріалу. Вкажіть місце або онлайн-платформу та час.
2. У кожного підлітка має бути власний буклет або завантажена копія. Підкресліть, що їхні відповіді в книгах є особистими та приватними, і вони будуть ділитися ними лише за бажанням.
3. Якщо це буде онлайн-група, переконайтеся, що у всіх підлітків на комп'ютерах та телефонах встановлено програму для відеочатів.
4. Переконайтеся, що всі підлітки мають доступ до Біблії у друкованому чи електронному вигляді.
5. Перегляньте можливість створення приватної групи або дошки оголошень в Інтернеті. Майте план моніторингу будь-якого форуму, який ви створюєте.
6. Заплануйте регулярні зустрічі для обговорення кожного розділу. Підлітки можуть займатися, використовуючи матеріали за сприяння лідера, або зібратися разом після того, як вони закінчать кожну главу самостійно.
7. Підлітки можуть захотіти поділитися своїми відповідями на кілька завдань у буклеті. Запропонуйте їм сфотографувати готові малюнки, відеоролики чи письмові матеріали та опублікувати їх під час зустрічей, на вашій дошці оголошень або у групі WhatsApp.
8. Якщо ваша група велика, об'єднайтеся у дрібніші групи для обговорення. Якщо ви в мережі, використовуйте функцію обговорення в програмі для групових зборів. Попросіть досвідченого дорослого фасилітатора брати участь у кожній онлайн кімнаті обговорення. Ви можете підбити підсумки у великій групі після кожної малої групи.
9. Перед зустріччю з підлітками перегляньте свою власну книгу та виконайте дії самостійно і будьте готові поділитися тим, що ви зробили.
10. Надихайте підлітків протягом цих тижнів на проходження матеріалу «ВИХІД» текстами-нагадуваннями («Ви відчуваєте, що знайшли вихід у 'ВИХОДІ'?») та тизерами («Ви вже займалися вулканом?»).

Цей буклет є частиною комплексу матеріалів реагування на стихійні лиха **«По той бік катастрофи»**, які можна знайти на сайті BeyondDisaster.bible, де також є відповідні матеріали для дорослих та дітей.

Інформована згода для батьків та опікунів

ВИХІД: Посібник для підлітків, які переживають невизначені часи заснований на Біблії. Інтерактивний буклет для підлітків, який допоможе їм впоратися з горем і тривогою, спричиненими важкими обставинами після стихійного лиха. Підлітки навчаться визнавати свої втрати, розповідати свої історії, розуміти почуття та знаходити стратегії для просування вперед у розпал кризи.

Мала група, яка використовує «ВИХІД», надасть можливість підліткам осмислено спілкуватися з однолітками під керівництвом досвідчених працівників молодіжного служіння. Досвід роботи в малих групах стане для підлітків безпечним місцем, де вони зможуть знайти зцілення деяких ран, які вони отримали внаслідок цієї кризи.

Група буде включати чотири заняття, присвячені питанням, з якими можуть зіткнутися підлітки.

1. Чому я так почуваюся?
2. Що я можу зробити із цими почуттями?
3. Як мені знайти вихід?
4. Бог все ще зі мною в ці невизначені часи?

Через делікатний характер цієї роботи ми практикуємо конфіденційність, щоб створити безпечне місце, де підлітки можуть відкрито та чесно ділитися інформацією. Однак закон зобов'язує нас повідомляти про проблеми безпеки та благополуччя неповнолітніх, з якими ми працюємо. Таким чином, ми повідомимо у відповідні органи, якщо підлітки мають намір заподіяти шкоду собі чи іншим, чи якщо є побоювання з приводу жорстокого поводження з дітьми або нехтування ними.

Батьки/законні опікуни: Будь ласка, підпишіть заяву про дозвіл нижче, якщо ви підтримуєте рішення вашого підлітка брати участь у цій групі, та поверніть її лідерам групи.

Я даю свій дозвіл _____ на участь у цій групі.
Я розумію, що можу отримати додаткову інформацію, зв'язавшись із керівниками груп.

Батько/законний опікун (друкованими літерами) Підпис Дата заповнення

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ГРУПУ

Місце проведення: Онлайн Особиста зустріч _____

Дати: _____

Лідери груп:

Ім'я	Організація	Email



**Trauma Healing
Institute**
God's Word Restoring Lives