

"ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ И ВОЙНЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ СЕРДЦУ" ШЭРОН ГОНСАЛЕС

КОНСПЕКТЫ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО ГРУППЫ

УВАЖАЕМЫЙ ВЕДУЩИЙ,

Благословение вам в вашем сотрудничестве с Господом в том, чтобы принести облегчение страданий, утешение и исцеление людям, чьи сердца ранены.

Данное руководство содержит краткие конспекты, вопросы для обсуждения и задания.

Этот раздел руководства содержит конспекты, которые помогут вам в проведении групповых встреч. Я настоятельно рекомендую три способа подготовки к собраниям группы исцеления: молитва, просмотр видео и чтение конспектов в данном руководстве.

Ваша первая встреча будет дольше остальных встреч группы, потому что она состоит из двух частей: (1) введение в серию «Исцеление от травмирующих событий и войны: первая помощь вашему сердцу» и определение целей и динамики встреч; (2) видео-сессия 1 «Эмоциональное и духовное восстановление».

Остальные сессии будут включать только видео-сессию. Курс содержит двенадцать видео, длительностью около 10 минут каждое.

(Если вы решите предложить эту серию видео-сессий людям, которые еще не знают Христа, вы можете исключить видео 4,6,7,12. Тем не менее, я призываю вас просмотреть эти видео и обратиться к Господу относительно них. Возможно, Он поможет вам творчески использовать эти видео, чтобы познакомить людей с Иисусом.)

СЕССИЯ 1

Часть 1. Введение

1. Попросите каждого человека назвать свое имя и рассказать всем что-то о себе.
2. Проведите простое, веселое задание, которое поможет участникам узнать друг друга (например, попросите рассказать о: любимой еде, любимом животном, самом счастливом воспоминании). Некоторым людям трудно делиться личной информацией, поэтому будьте осторожны выбирая вопрос.

3. Говорит ведущий:

- Наша первая встреча отличается от других. Она немного дольше по времени, так как включает несколько дополнительных моментов. Встреча содержит:
 - обсуждение наших ожиданий от данного курса;
 - обсуждение того, как мы будем вести себя по отношению друг к другу в группе;
 - затем мы посмотрим видео 1 «Эмоциональное и духовное восстановление: преодолевая войну и бедствия».

4. Говорит ведущий:

- Травма — это глубокая рана сердца и ума, для заживления которой требуется много времени. Травма повреждает каждую часть нашей жизни. Она может заставить нас чувствовать себя отделенными от Бога и других людей. Мы можем больше не чувствовать себя тем же человеком, каким были раньше.
- Группа, в которой мы собрались, это группа активного участия, а не семинар или урок. Дискуссии и упражнения являются центральной частью наших встреч. Говорить будете по большей части вы. Вместе мы будем говорить о наших чувствах и тех вещах, которые с нами произошли.

5. Ведущий спрашивает группу: «Каковы ваши надежды и ожидания от этой группы?» (Дайте участникам время коротко поделиться.)

6. Ведущий спрашивает: «Как мы можем сделать эту группу безопасным местом для каждого?»

а) Дайте участникам время коротко поделиться.

б) Выделите пункты, которые создадут безопасную атмосферу в этой группе:

- Мы будем хранить рассказы друг друга в тайне.
- Мы будем уважать друг друга, не будем использовать телефоны или другие электронные устройства во время встреч ни для каких других целей, кроме чтения Библии.
- Мы не будем перебивать друг друга.
- Мы дадим возможность высказаться всем желающим.
- Мы не будем давать советы или предлагать решения.
- Мы начнем и закончим вовремя.
- Рекомендуется не разрешать новым участникам присоединяться к группе исцеления после ее старта и не допускать посетителей, если только все в группе не согласны с тем, чтобы они присоединились.
- Важно, чтобы участники приходили на каждую встречу. Это помогает развивать доверие.

Часть 2. Видео 1 «Эмоциональное и духовное восстановление: преодолевая войну и бедствия»

1. «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения. Он утешает нас во всех наших бедах, чтобы мы, в свою очередь, могли утешать других в их горе тем утешением, которым Бог утешает нас» (2-е Коринфянам 1:3-4).
2. Эмоциональные и телесные реакции на кризис:
 - Вы можете обнаружить, что ваше сердце бьётся учащенно, и у вас также учащенное дыхание. Могут возникнуть головные боли и боли в животе. Вы можете чувствовать себя истощенным и ощущать дрожь.
 - У вас могут быть проблемы со сном или аппетитом.
 - У вас может быть спутанное сознание, вам трудно сосредоточиться или принимать правильные решения.
 - Вы можете ощущать беспокойство, подавленность или депрессию.
 - Вы можете быть раздражительным и злым.
 - Вы можете пытаться избегать своих эмоций (например, проводить слишком много времени в социальных сетях, употреблять алкоголь, работать без остановки, переедать и так далее).
 - Измученность, растерянность, раздражительность, плаксивость, чувство вины, трудность выражения своих мыслей.
3. После видео вы, как ведущий, можете начать обсуждение, поделившись чем-то, что вы испытали во время кризиса. Это поможет другим почувствовать себя более комфортно.
4. Затем спросите группу:
 - Хотел бы кто-нибудь поделиться тем, что вы чувствовали?
 - Каковы ваши личные переживания, связанные со списком эмоциональных реакций, которые были названы в видео?
 - Что вы чувствовали или испытывали из-за войны?

Сессия 2 «НОРМАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И ЧУВСТВА»

1. Бог знает наши слабые человеческие тела... «Подобно тому, как родители добры к своим детям, Господь добр ко всем, кто поклоняется Ему, потому что Он знает, что мы сделаны из праха» (Пс. 102:13-14)
2. Реакции на травму включают:
 - ночные кошмары или сны о тех событиях;
 - физические боли;
 - потеря сна или аппетита;
 - слабость и дрожь;

- чувство растерянности, беспокойства, подавленности или раздражительность;
 - обвинение себя за то, что случилось;
 - желание оставаться в одиночестве;
 - избегание чувств с помощью употребления алкоголя или наркотиков, перерабатывания или переедания;
 - несчастные случаи.
3. После видео спросите группу:
- Какую из типичных реакций на бедствие и травму вы испытываете?
 - Попросите членов группы поделиться стихами из Священных Писаний, которые ободряют их.
4. Предложения по домашним заданиям:
- Разговор о своих эмоциях с человеком, которому вы можете доверять, очень полезен для процесса исцеления. Если можете, найдите тихое место и поделитесь с другом.
 - Нарисуйте картину, которая выражает то, как вы себя чувствовали во время той ситуации. Найдите тихое место и выделите время, чтобы помолиться и подумать о том, как вы себя чувствуете. Ваш рисунок может быть чем-то конкретным или символическим. Это безопасный способ выразить себя и здоровый способ высвободить то, что находится внутри вас.

СЕССИЯ 3 «У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР»

1. После просмотра видео спросите группу:
- После нашей прошлой встречи вы нарисовали картину того, как вы себя чувствовали во время войны? Или после войны? Как это помогло вам выразить эмоции?
 - Что помогло вам расслабиться?
 - Как вы думаете, какой способ заботы о вашем теле, уме или духе поможет вам больше всего?

СЕССИЯ 4 «ИСПЫТАЙТЕ БОЖИЙ МИР»

1. Спросите группу: «Как вы проявляли заботу о своем теле, разуме или духе после нашей прошлой встречи?»
2. После *"Сессии святого восхищения"*¹ спросите: «Можете ли вы рассказать о том, что происходило во время этой *"Молитвы святого восхищения"*?»

¹ "Сессия святого восхищения" также может быть названа в данном руководстве и в видео по-другому: молитва святого восхищения, молитва или сессия святого обожания или другими сходными эпитетами.

Сессия 5 «ПРИОСТАНОВКИ И ПОТЕРИ»

После просмотра видео:

1. Дайте участникам группы время назвать потери, которые они понесли в результате войны.
2. Напишите, как каждая потеря заставила их себя чувствовать.
3. Дайте им время определить, какие чувства они испытывали в последнее время.
4. Злость, разочарование, печаль, волнение, отчаяние, расслабленность, тревога, беспокойство, безнадежность, стыд, вина, подавленность, депрессия, зависть, одиночество, надежда, скука, счастье, онемение, оцепенение, беспомощность, смущение, перегруженность, безвыходность, страх, отверженность.
5. С кем вы можете поговорить о своих потерях?

Сессия 6 «БОГ СО МНОЙ»

1. После смерти Иисуса, нанесшей травму многим сердцам, Он воскрес и посетил людей, чтобы исцелить их от ран, причиненных Его смертью. Он сделал это, открыв Себя им лично.
2. После "*Сессии святого восхищения*" спросите: «Что вы получили от Бога? Получили ли вы от Него картинку, слово или внутреннее знание?»

Сессия 7 «ИИСУС С ВАМИ В "ОГНЕ ВОЙНЫ"»

1. На предыдущей сессии через определенное место Писания об Иисусе участники группы испытали личное исцеляющее прикосновение Иисуса. Некоторые из них испытали переживания присутствия Иисуса, когда Он служил им. Пусть они поделятся тем, как этот опыт повлиял на них в течение периода времени, прошедшего с момента последней встречи группы?
2. После "*Сессии святого восхищения*" спросите: «Что произошло, когда вы отдали Иисусу свой травматический опыт?».

Сессия 8 «БОЛЬ ВАШЕГО СЕРДЦА»

1. После видео попросите группу сравнить боль в сердце с физической раной, такой как глубокий порез. Чем они похожи и чем отличаются?
2. Спросите: «Как ведут себя люди с израненным сердцем?».

3. Спросите: «Во время сегодняшней молитвы при просмотре видео, что вы ощущали, когда Иисус забирал вашу боль?».
4. Спросите: «Какая часть вашей жизни самая болезненная после произошедшего бедствия?».

Сессия 9 «ПОМОГАЯ ДРУГ ДРУГУ СКОРБЕТЬ»

1. «Помилуй меня, Господи, ибо я немощен; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены; и душа моя сильно потрясена ... Утомлен я вздыханиями моими: каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою. ... услышал Господь моление мое...» (Пс.6:3,4,7,10).
2. Вот несколько способов, как мы можем помочь друг другу скорбеть, оказывая эмоциональную помощь:
 - Когда человек будет готов, поощряйте его говорить о том, как он(а) себя чувствует. Позвольте им выразить свой гнев и печаль.
 - Прислушайтесь к их боли. Больше слушайте, чем говорите. Они не могут впитывать учение и проповедь в данное время.
3. После просмотра видео вы можете предложить: «Постарайтесь встретиться с Иисусом и позволить Ему прикоснуться к вашей боли?».
4. Выделите время и пусть группа разделиться на пары, чтобы каждый рассказал об одной из своих болей, возникших из-за войны. После этого спросите: «Каково это – рассказывать часть своей истории кому-то другому?».

Сессия 10 «ГОВОРИТЕ О ВАШЕЙ БОЛИ»

1. Хороший слушатель создает безопасную обстановку:
 - Заботится о вас.
 - Находит безопасное и тихое место, где вас никто не будет прерывать.
 - Не подталкивает вас говорить больше, чем вы готовы сказать.
 - Не критикует вас, не проповедует вам и не предлагает быстрых решений (Притчи 18:13).
 - Слушает и понимает вашу боль (Притчи 20:5).
 - Не преуменьшает вашу боль, сравнивая ее со своей собственной.
 - Сохраняет конфиденциальность информации (Притчи 11:13; 20:19).
2. Хороший слушатель задает полезные вопросы. Вот три полезных вопроса, которые может использовать хороший слушатель:
 - Что случилось?
 - Как вы себя чувствовали?

- Что было самым сложным для вас?
3. Хороший слушатель позволяет вам говорить в своем собственном темпе.
 4. После видео дайте время вашей группе разделить на пары и рассказать об одной из своих болей войны. Пусть тот, кто слушает, задаст один или два полезных вопроса. После этого спросите: «Помогли ли вам эти вопросы прояснить ваши чувства? Помогли ли они вам по-другому взглянуть на свой опыт?». Поясните свои ответы.

Сессия 11 «Путь скорби»

Воспользуйтесь вопросами ниже, чтобы определить свои потери и то, где вы находитесь на своем пути скорби.

1. Вы начали свой путь скорби?
2. На какой автобусной остановке вы сейчас находитесь?
3. Вы застряли на одной из автобусных остановок?
4. Вы пытались пропустить одну из остановок?

Сессия 12 «РАСКАЖИТЕ БОГУ О СВОИХ ЧУВСТВАХ»

Это заключительная сессия

1. Три части плача: (1) Жалоба (2) Просьба (3) Напоминание себе о том, как Бог помогал вам.
2. Прочитайте псалом плача (из видео) ниже. Вы видите три части плача?

[Жалоба] Как долго Ты будешь забывать меня, Господи? Вконец?

Как долго ты будешь скрываться от меня?

Как долго я должен терпеть бедствия?

Как долго печаль будет наполнять мое сердце днем и ночью?

Как долго мои враги будут торжествовать надо мной?

[Просьба] Посмотри на меня, о Господь Бог мой, и ответь мне.

Восстанови мои силы; не дай мне умереть.

Не позволяй моим врагам говорить: «Мы победили его».

Не позволяй им злорадствовать по поводу моего падения.

[Как Бог помогает] Я полагаюсь на твою постоянную любовь; Я буду радоваться, потому что Ты спасешь меня. Я буду петь Тебе, о Господь, потому что Ты был добр ко мне. (Псалом 12)

3. После просмотра видео задайте группе вопросы:
 - Что может удержать вас от плача перед Богом?
 - Как, по вашему мнению, плач может помочь вам в настоящее время?
4. В заключение порекомендуйте следующие домашние задания:
 - Найдите время и место, где вы можете внутренне успокоиться и сочинить свой собственный плач Богу в письменной форме или песне. Изливайте ему свою боль, как это делал автор псалма.
 - (1) Жалоба.
 - (2) Просьба.
 - (3) Напоминание себе о том, как Бог помогает.
 - Вы также можете выразить свою боль, рисуя. И вам не обязательно быть художником! Просто возьмите бумагу и ручку или маркеры, успокойтесь и позвольте боли выйти через руки на бумагу в виде рисунка. Не беспокойтесь о том, хорош ли ваш рисунок.
 - Затем поразмышляйте о том, что вы видите на рисунке.