

"ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ ТА ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

КОНСПЕКТИ ДЛЯ ВЕДУЧОГО ГРУПИ

ШАНОВНИЙ ВЕДУЧИЙ,

Благословіння вам у вашій співпраці з Господом в тому, щоб принести полегшення страждань, втіху та зцілення людям, чиї серця поранені.

Це керівництво містить короткі конспекти, питання для обговорення і завдання.

Цей розділ керівництва містить конспекти, що допоможуть вам у проведенні групових зустрічей. Я наполегливо рекомендую вам три способи підготовки до зустрічей групи зцілення: молитва, перегляд відео і прочитання конспектів в даному керівництві.

Ваша перша зустріч буде довшою, ніж усі інші зустрічі групи, тому що вона складається з двох частин: (1) вступ до серії «Зцілення від травмуючих подій і війни: перша допомога вашому серцю» і визначення цілей і динаміки зустрічей; (2) відео-сесія 1 «Емоційне та духовне відновлення».

Решта зустрічей будуть включати лише відео-сесію. Курс містить 12 відео, довжиною близько 10 хвилин кожне.

(Якщо ви вирішите запропонувати ці відео-сесії людям, що ще не знають Христа, ви можете виключити відео 4, 6, 7, 12. Тим не менш, я закликаю вас подивитися ці відео і звернутись до Господа стосовно них. Можливо Він допоможе вам творчо використати ці відео, щоб познайомити людей з Ісусом.)

СЕСІЯ 1

Частина 1. Вступ

1. Попросіть кожну людину назвати своє ім'я і розказати всім щось про себе.
2. Проведіть просту веселу вправу, що допоможе учасникам познайомитись одне з одним (наприклад, попросіть розказати про: улюблену їжу, улюблену тварину, найщасливіший спогад). Деяким людям важко ділитися особистою інформацією, тому будьте обережні обираючи питання.
3. Говорить ведучий:
 - Наша перша зустріч відрізняється від інших. Вона трохи довша за часом, тому що включає в себе декілька додаткових моментів. Зустріч містить:

- Обговорення наших очікувань від даного курсу;
- обговорення того, як ми будемо поводитись відносно одне одного в цій групі;
- після чого ми подивимось відео 1 «Емоційне та духовне відновлення: долаючи війну та лихо».

4. Говорить ведучий:

- травма — це глибока рана серця і розуму
- це глибока рана серця і розуму, для заживлення якої потрібно багато часу. Травма пошкоджує кожну частину нашого життя. Вона може змусити нас почуватися віддаленими від Бога і інших людей. Ми можемо більше не почуватися тією ж людиною, якою були раніше.
- група, в якій ми зібрались, це група активної участі, а не семінар і не урок. Дискусії та вправи є центральною частиною наших зустрічей. Говорити будете в більшості ви. Разом ми будемо говорити про наші почуття і ті речі, що з нами сталися.

5. Ведучий питає групу: “Які ваші надії і очікування від цієї групи?” (Дайте учасникам час коротко поділитись цим.)

6. Ведучий питає: “Як ми можемо зробити цю групу безпечним місцем для кожного?”

a) Дайте учасникам час коротко поділитися.

b) Виділіть пункти, що створять безпечну атмосферу в цій групі:

- Ми будемо зберігати розповіді одне одного в таємниці.
- Ми будемо поважати одне одного, не будемо використовувати телефони чи інші пристрої під час зустрічей ні для яких інших цілей, окрім читання Біблії.
- Ми не будемо перебивати одне одного.
- Ми дамо можливість висловитись усім бажаним.
- Ми не будемо давати поради чи пропонувати рішення.
- Ми почнемо і закінчимо вчасно.
- Рекомендується не дозволяти новим учасникам приєднуватись до групи зцілення після її старту і не допускати відвідувачів, за виключенням, коли всі в групі згодні з тим, щоб вони приєднались.
- Важливо, щоб учасники приходили на кожну зустріч, це допомагає розвивати довіру.

Частина 2. Відео 1 «Емоційне і духовне відновлення: долаючи війну і лихо»

1. "Благословенний Бог і Батько Господа нашого Ісуса Христа, Отець милосердя і Бог усілякої втіхи. Він втішує нас в усіх наших бідах, щоб і ми в свою чергу могли втішити інших у їх горі тією втіхою, якою Бог втішає нас." (2-ге Коринтянам 1:3-4).
2. Емоційні і тілесні реакції на кризу:
 - Ви можете виявити, що ваше серце б'ється пришвидшено і у вас також пришвидшене дихання. Можуть виникнути головні болі і болі в животі. Ви можете почуватися виснаженими і відчувати тремтіння.
 - У вас можуть бути проблеми зі сном чи апетитом.
 - У вас може бути заплутана свідомість, вам важко зосередитись і приймати правильні рішення.
 - Ви можете відчувати стурбованість, пригніченість чи депресію.
 - Ви можете бути дратівливими і злими.
 - Ви можете намагатися уникати своїх емоцій (наприклад, проводити забагато часу у соціальних мережах, вживати алкоголь, працювати без зупинки, переїдати і т.д.).
 - Виснаженість, розгубленість, дратівливість, плаксивість, почуття провини, складність у вираженні своїх думок.
3. Після відео ви, як ведучий, можете почати обговорення, поділившись чимось, що ви переживали під час кризи. Це допоможе іншим почуватися більш комфортно.
4. Після чого запитайте групу:
 - Чи хотів би хто-небудь поділитися тим, що ви відчували?
 - Які ваші особисті переживання пов'язані зі списком емоційних реакцій, що були названі у відео?
 - Що ви відчували і переживали через війну?

Сесія 2 «НОРМАЛЬНІ ДУМКИ І ПОЧУТТЯ»

1. Бог знає наші слабкі людські тіла... «Як батько милує синів, так милує Господь тих, що бояться Його. Бо Він знає, з чого ми зіплені, Він пам'ятає, що ми - порох» (Пс. 102:13-14)
2. Реакції на травму включають:
 - ночні кошмари чи сни про ті події;
 - фізичні болі;
 - втрата сну чи апетиту;
 - слабкість і тремтіння;
 - відчуття розгубленості, занепокоєння, пригніченості чи дратівливості;
 - звинувачення себе за те, що сталося;
 - бажання залишатися наодинці;

- уникання почуттів за допомогою вживання алкоголю чи наркотиків, перепрацьовування чи переїдання;
 - нещасні випадки.
3. Після відео запитайте групу:
- Яку із типових реакцій на лихо і травму ви переживаєте?
 - Попросіть членів групи поділитися віршами із Священного Писання, що їх підбадьорюють.
4. Пропозиції з приводу домашніх завдань:
- Розмова про свої емоції з людиною, якій ви можете довіряти, є дуже корисною для процесу зцілення. Якщо ви можете, знайдіть тихе місце і поділіться з другом.
 - Намалюйте картину, що виражає те, як ви почувалися під час тієї ситуації. Знайдіть тихе місце, виділіть час, щоб помолитися і подумати про те, як ви почуваетесь. Ваш малюнок може бути чимось конкретним або символічним. Це безпечний спосіб виразити себе і здоровий спосіб вивільнити те, що знаходиться всередині вас.

СЕСІЯ 3 «У ВАС Є ВИБІР»

1. Після перегляду відео запитайте групу:
- Після нашої минулої зустрічі ви намалювали картину того, як ви почувались під час війни? Чи після війни? Як це допомогло вам виразити свої емоції?
 - Що допомогло вам розслабитись?
 - Як ви думаєте, який спосіб піклування про ваше тіло, розум і дух допоможе вам найбільше?

СЕСІЯ 4 «ВІДЧУЙТЕ БОЖИЙ МИР»

1. Запитайте групу: «Як ви проявляли піклування про своє тіло, розум і дух після нашої минулої зустрічі?»
2. Після «Сесії святого захоплення»¹ запитайте: «Чи можете ви розказати про те, що відбувалося з вами під час цієї «Молитви святого захоплення?»»

СЕСІЯ 5 «ЗУПИНКИ І ВТРАТИ»

Після перегляду відео:

1. Дайте учасникам групи час назвати втрати, що вони понесли в результаті війни.
2. Напишіть, як кожна втрата змусила їх почуватися.

¹ "Сесія святого захоплення" також може бути названа в даному керівництві і у відео по-іншому: молитва святого захоплення, молитва чи сесія святого пошуку або іншими подібними епітетами.

3. Дайте їм час визначити, які почуття вони переживали останнім часом.
4. Злість, розчарування, печаль, хвилювання, відчай, розслабленість, тривога, занепокоєність, безнадія, сором, вина, пригніченість, депресія, заздрість, самотність, надія, нудьга, щастя, оніміння, заціпеніння, безпомічність, зниклобіння, перевантаженість, безвихідь, страх, відчуженість.
5. З ким ви можете поговорити про свої втрати?

СЕСІЯ 6 «БОГ ЗІ МНОЮ»

1. Після смерті Ісуса, що нанесла травму багатьом серцям, Він воскрес і відвідав людей, щоб зцілитися їх від ран, завданих його смертю. Він зробив це, відкривши їм себе особисто.
2. Після «Сесії святого захоплення» запитайте: «Що ви отримали від Бога? Чи отримали ви від Нього картинку, слово чи внутрішнє знання?»

СЕСІЯ 7 «ІСУС С ВАМИ У "ВОГНІ ВІЙНИ"»

1. На попередній сесії через певне місце Писання про Ісуса учасники групи пережили особистий дотик Ісуса. Деякі з них ереживали відчуття присутності Ісуса, коли Він служив їм. Нехай вони поділяться тим, як цей досвід впливав на них протягом того часу, що пройшов з минулої зустрічі групи?
2. Після «Сесії святого захоплення» запитайте: «Що сталося, коли ви віддали Ісусу свій травматичний досвід?»

СЕСІЯ 8 «БІЛЬ ВАШОГО СЕРЦЯ»

1. Після відео попросіть групу порівняти біль в серці із фізичною раною, такою, як глибокий поріз. Чим вони схожі і чим відрізняються?
2. Запитайте: «Як поводяться люди, що мають зранене серце?»
3. Запитайте: «Під час сьогоднішньої молитви при перегляді відео, що ви відчували, коли Ісус забирає ваш біль?».
4. Запитайте: «Яка частина вашого життя найбільш болюча після того лиха, що сталося?».

СЕСІЯ 9 «ДОПОМАГАЮЧИ ОДНЕ ОДНОМУ ГОРЮВАТИ»

1. «Я змучений Господи, змилуйся наді мною, дай мені сили, я повністю виснажений, і все моє єство глибоко стривожене, прийди і врятуй мене Господи, я знесилений горем, кожної ночі моя постіль мокра від плачу, моя подушка просочена слізьми, мені важко бачити такі стомлені очі мої від ридань... Господь почув моє благання...» (Пс. 6:3,4,7,10).
2. Ось декілька способів, як ми можемо допомагати одне одному горювати, надаючи емоційну допомогу:
 - Коли людина буде готова, заохочуйте її говорити про те, як вона або вона відчувається. Дозвольте їм виразити свій гнів і печаль.
 - Прислухайтесь до їх болю. Більше слухайте, ніж говоріть. Вони не можуть сприймати повчання чи проповідь в цей час.
3. Після перегляду відео ви можете запропонувати: «Постарайтесь зустрітись з Ісусом і дозволити Йому доторкнутися до вашого болю».
4. Виділіть час і нехай група розділиться на пари, щоб кожен розказав про один зі своїх болів, що виникли, що виникли через війну. Після цього запитайте: «Як це - розказувати частину своєї історії комусь іншому?».

СЕСІЯ 10 «ГОВОРІТЬ ПРО ВАШ БІЛЬ»

1. Хороший слухач створює безпечну обстановку:
 - Піклується про вас.
 - Знаходить безпечне і тихе місце, де можна поговорити.
 - Не змушує вас говорити більше, ніж ви готові сказати.
 - Не критикує вас, не проповідує і не пропонує швидких рішень (Притчі 18:13).
 - Слухає і розуміє ваш біль (Притчі 20:5).
 - Не применшує ваш біль, порівнюючи його зі своїм власним.
 - Зберігає конфіденційність інформації (Притчі 11:13; 20:19).
2. Хороший слухач задає правильні питання. Ось три корисні питання, що може використати хороший слухач:
 - Що сталося?
 - Що ти відчував чи відчувала?
 - Що було найважчим для тебе?
3. Хороший слухач дозволяє вам говорити у своєму власному темпі.
4. Після відео дайте час вашій групі поділитися на пари і розказати про один із своїх болів війни. Нехай той, хто слухає, задасть Олекси два корисних питання. Після цього запитайте: «Чи допомогли вам ці питання прояснити ваші почуття? Чи

допомогли вони вам по-іншому поглянути на свій досвід?» Поясніть свої відповіді.

СЕСІЯ 11 «ШЛЯХ СКОРБОТИ»

Використайте запитання наведені нижче, щоб визначити свої втрати і те, де ви знаходитесь на своєму шляху скорботи.

1. Ви почали свій шлях скорботи?
2. На якій автобусній зупинці ви зараз знаходитесь?
3. Чи застрягли ви на одній із автобусних зупинок?
4. Чи намагались ви пропустити одну із зупинок?

СЕСІЯ 12 «РОЗКАЖІТЬ БОГУ ПРО ВАШІ ПОЧУТТЯ»

Це заключна сесія

1. Три частини плачу: (1) Скарга (2) Прохання (3) Нагадування собі про те, як Господь допомагав вам.
2. Прочитайте псалом плачу (з відео) нижче. Ви бачите ці три частини плачу?

[Скарга] Доки, Господе, будеш забувати мене до решти?

Доки будеш утаємничувати від мене обличчя Твоє?

Доки мені збирати поради в душі моїй?

Скорботу в серці моєму вдень і вночі?

Допоки ворогові моєму підноситися наді мною?

[Прохання] Зглянься, зачуй мене, Господе, Боже мій!

Просвітли очі мої, доки не заснув я сном смертним;

Щоб не сказав ворог мій: Я здолав його!

І ті, що гноблять мене, радітимуть, коли я захитаюся.

[Як Бог допомагає] Бо я довіряю милосердю Твоєму; серце моє буде радіти у спасінні Твоєму; співатиму Господові, Який ущасливилює мене."

(Псалом 12)

3. Після перегляду відео задайте групі питання:
 - Що може утримати вас від плачу перед Богом?
 - Як, на вашу думку, плач може допомогти вам в цей час?
4. На завершення порекомендуйте наступні завдання:

- Знайдіть час і місце, де ви можете внутрішньо заспокоїтись і складіть свій власний плач Богу у письмовій формі чи пісні. Виливайте Йому свій біль, як це робив автор псалма.
 - (1) Скарга.
 - (2) Прохання.
 - (3) Нагадування собі про те, як Бог допомагає.
- Ви також можете виразити свій біль малюючи. І вам не обов'язково бути художником! Просто візьміть папір і ручку чи маркери, заспокойтесь і дозвольте болю вийти через руки на папір у вигляді малюнку. Не переживайте про те, чи хороший у вас малюнок.
- Після цього пороздумуйте про те, що ви бачите на малюнку.