

Комплект інструментів «Долаючи лихо»

Дорогі керівники церков, опікуни та робітники першої допомоги!

Ми раді представити вам Комплект інструментів «Долаючи лихо» – набір ресурсів для роботи з дорослими, підлітками та дітьми, які переживають кризу. Дякуємо вам за вірне служіння братам і сестрам, переселенцям з України. У ці тяжкі часи їм треба допомагати справлятися зі своїми стражданнями. *Поки їхні емоційні й тілесні рани ще свіжі, для них зарано проводити сеанси консультування чи групи зцілення.*

Духовна перша допомога дає можливість розпізнавати загальні духовні та емоційні реакції на лихо. Вона, як і перша медична допомога, надається для того, щоб розпочати процес лікування.

Ваш найважливіший інструмент

Головне бути поруч із людиною. Коли ви поруч, людина втішається та відчуває, що її цінують і про неї піклуються. Це – найважливіший інструмент у піклуванні про людей, які страждають від втрати. Їжа, одяг і теплий нічліг є вкрай необхідними, але людська близькість нагадує нам, що ми живі та цінні.

Потреба може пригнічувати своїм масштабом. Ресурси «Долаючи лихо» дадуть вам можливість швидко надати необхідну підтримку тим, хто пережив лихо, не чекаючи поки ви станете більш компетентними. Також ці ресурси можуть бути корисними для вас як опікуна.

Оскільки ви втілюєте присутність Бога для страждаючих, ваші бесіди можуть торкатися духовних тем та переживання травми. Ви можете хвилюватися, бо не знаєте, що сказати. Іноді не треба нічого казати. Іноді людині треба просто тужити по своїй втраті, як скорбів Ісус, коли страждав на хресті: «Боже Мій, Боже Мій, чому Ти покинув Мене?» (Мт. 27:46).

Що є в цьому комплекті інструментів?

Матеріали в цьому комплекті можуть знадобитися вам тоді, коли треба буде залучати людей до розмови про їхні переживання. Ці матеріали допоможуть проводити бесіди про пережиті травми та висловлювати Богу свої жалоби. Окрім того, ви знайдете в них прості й практичні поради стосовно того, як утішити і заспокоїти самих себе. Ознайомтеся з кожним із цих матеріалів і подумайте, як їх можна найкраще використовувати з іншими людьми. Ви можете завантажити собі цифрові екземпляри цих матеріалів, а також знайти більше інформації на сайті **BeyondDisaster.Bible**

Ресурси для тих, хто пережив лихо

Листівка «Долаючи лихо»	Нормалізує реакції на травмуючі події. Описує різні способи піклування про себе і про інших та нагадує про присутність Бога.
Долаючи лихо: Посібник для тих, хто потребує духовної першої допомоги	Буклет з шістьма невеликими розділами, призначений для того, щоб допомогти людині або групі людей обдумати наслідки травми, почати процес відновлення і спілкуватися з Богом. У кожному розділі подаються запитання для міркування, біблійні вірші для читання та прості вправи для групового або самостійного виконання.
Вихід на волю: Посібник з життя в непевні часи для підлітків	Чотири уроки для підлітків під керівництвом дорослого ведучого. Кожний урок починається з історії, що допоможе підліткам дослідити свої почуття, висловити біль та встановити зв'язок із біблійним персонажем, який переніс подібні труднощі. Завдання та запитання для обговорення допоможуть підліткам встановити більш глибокий зв'язок з іншими та розповісти Богу про свій біль.
Бог зі мною: Сімейний посібник з життя в складні часи	Чотири уроки, які можна проводити з дітьми молодшого віку (8-12 років), щоб спокійно обговорювати з ними те, через що вони проходять. Кожний урок починається з історії та містить в собі запитання для обговорення, короткі та прості біблійні історії, а також ігри й завдання, що підходять для сімей та невеликих груп.

Ресурси для опікунів

Як використовувати посібник «Долаючи лихо» в малих групах	Короткий посібник для ведучих малих груп, що використовують буклет «Долаючи лихо». У цьому посібнику даються найкращі практики проведення малих груп і додаткові поради на кожний урок.
Навчання реагуванню на лихо	На сайті BeyondDisaster.Bible є посилання на серію коротких відео (англійською мовою) для орієнтації та підтримки тих, хто використовує буклет «Долаючи лихо» в роботі з людьми, які перенесли лихо. Практичні поради й способи допомагають дбати про себе і не виснажуватися.

Готуйтеся до мудрого служіння

Люди бажають допомогти тим, хто переніс лихо, бо бачать потребу і не можуть залишатися осторонь. Співчутливі люди легко перевантажуються роботою, нехтуючи собою.

Слід пам'ятати про небезпеки, з якими зустрічаються опікуни.

- **Перевантаження:** Ви можете братися одразу за багато справ і не відчувати потреби в необхідному вам відпочинку. Якщо ваш організм постійно діє на адреналіні, він швидко виснажиться і ви не зможете працювати, як раніше.
- **Травма та вторинна травма:** Ви можете перенести травму і помітити в собі нову поведінку, наприклад, ви знову переживаєте травмуючі події, уникаєте всього, що нагадує вам про травму, весь час пильнуєте. Або ви можете перенести «вторинну» травму від слухання розповідей людей про їхні травматичні переживання. Така вторинна травма може викликати у вас ті самі реакції та пригнічувати так само, як і первинна травма.
- **Моральні дилеми:** Можливо, вам доводиться приймати складні рішення, і гарних варіантів немає. Ви змушені робити те, що вважаєте неправильним, або не можете робити того, що вважаєте правильним. Ви бачите зло, але не можете перешкодити йому. Або ви хочете допомогти, але не можете. Можливо, ви усвідомлюєте, що насправді ваша група винна. Або ви відчуваєте провину за те, що залишилися в живих, коли інші не змогли вижити. Все це може ранили вашу душу і виснажувати вас.

Як телефон потрібно час від часу заряджати, так і вам потрібно слідкувати за своїми реакціями та рівнем енергії. Змиріться з людськими обмеженнями та встановіть собі межі, щоб уникнути виснаження. Зробіть для себе помірний розклад з регулярними короткими перервами.

Піклування про опікунів

У вас, як у всіх людей, є тіло, серце, розум та душа. Якщо одна з цих частин поранена, страждають всі частини. Вам треба піклуватися про свої власні потреби, щоб краще служити іншим, давати їм втіху, допомогу та надію. Сам Ісус відпочивав та дбав про відпочинок Своїх учнів (Мк. 6:30-32).

Слідкуйте за тим, щоб застосовувати до себе те, що ви робите для інших. Вправи для зцілення в буклеті «Долаючи лихо» призначені також і для вас. Вправа з посудиною часто буває корисною для опікунів. Не забувайте знаходити щось прекрасне і відпочивати, щоб справлятися з травмою.

Щодня спілкуйтеся з Богом

Бог піклується і про самих опікунів! Заплануйте собі щоденно особливий час, щоб зосереджувати увагу на Богові. Прочитайте уривок з Біблії. Обдумайте перед Богом минулу добу. Що вам приємно згадувати, а від чого вам стає погано? Чи перенесли ви якісь втрати або страждання? Чи пережили ви щось прекрасне, якусь красу або радість? Виберіть щось важливе та помоліться за це молитвою хвали, прохання чи жалоби. Це можна робити як на самоті, так і разом з іншими опікунами або віруючими.

Інститут Зцілення травм.

*«Благословен той, хто покладається на Господа,
бо визнає він, що Господь – його надія.
Він буде мов те дерево, що при воді росте,
що над потоком простягло своє коріння,
й спеки не боїться, та зеленим листям вкрите.
Рік посухи і той йому байдужий,
воно й тоді не перестає плодоносити». Єремія 17:7-8*