



Як використовувати посібник «Долаючи лихо» в малих групах

Зміст

Вступ.....	1
Найкращі практики проведення ефективних малих груп.....	2
Як організований буклет «Долаючи лихо».....	3
Урок 0 — «Почніть з цього».....	4
Урок 1 — «Чому я так почуваюся?».....	5
Урок 2 — «Як мені приборкати сильні емоції?».....	6
Урок 3 — «Чому я так сумую?».....	6
Урок 4 — «Як вилікувати моє зранене серце?».....	7
Урок 5 — «Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?».....	8
Урок 6 — «Очікування майбутнього».....	9
Наступні кроки.....	10

Вступ

У цьому документі даються інструкції щодо використання буклету під назвою *«Долаючи лихо. Посібник для тих, хто потребує духовної першої допомоги»*. Цей буклет в перекладах на деякі мови, а також останні версії цього документу та інших ресурсів можна знайти на інтернет-сторінці **BeyondDisaster.Bible**.

Посібник *«Долаючи лихо»* створений Інститутом Зцілення травм. Цей посібник містить у собі багато концепцій, вжитих у книзі *«Зцілення ран від травми: Як може допомогти Церква?»* Однак він створений для особливої мети. Це окремий буклет, призначений для втішення людей, які зараз переживають кризу або пережили її зовсім недавно. Кризою можуть бути епідемії, наприклад коронавірус, стихійні лиха, такі як землетрус, цунамі, ураган, повінь чи пожежа, або нещастя, спричинені людьми.

Під час кризи у людини перш за все виникають фізичні потреби – у достатній кількості їжі, чистій воді, житлі, тощо, а у випадку епідемії – в масках, дезінфектантах та медичній допомозі. Однак емоційні та духовні потреби людини є не менш важливими і також

потребують уваги. Цей буклет призначений для християн та інших, хто бореться зі страхом, сумнівами та емоціями. Тому ми називаємо його «духовною першою допомогою». За допомогою цього буклету людина може почати емоційне та духовне вилікування від пережитої травми.

Цей навчальний модуль вперше був написаний в Китаї з метою допомогти недостатньо навченим керівникам церков справлятися з наслідками травми. «Долаючи лихо» не вимагає від керівників груп якоїсь професійної освіти або досвіду консультування. Цей буклет можна використовувати по-різному:

- Можна посилати його людям, щоб вони читали його насамоті.
- Можна посилати окремі розділи та задавати завдання, а потім зустрічатися, наприклад, через «Zoom», і обговорювати черговий розділ та запитання для міркування.
- Практичні завдання в деяких розділах можна задавати для самостійної роботи. Потім на наступній зустрічі можна пропонувати всім бажаючим поділитися.
- В кінці Розділів 1 і 3 є частини, присвячені окремо питанням допомоги дітям. Постарайтеся обговорити ці частини з дітьми та з людьми, які працюють з дітьми.

Найкращі практики проведення ефективних малих груп

- Готуйтеся, але не хвилюйтеся! Ознайомтеся з буклетом і розробіть план для своєї групи. Пам'ятайте, що для того, щоб допомогти вашій групі з цим буклетом, вам не обов'язково мати освіту консультанта або бути професіоналом. Ви будете лише вести групу, а не навчати її. Ці матеріали призначені для навчання «на рівних». Ви як лідер або ведучий групи можете теж переживати ту саму кризу, яку переживає вся ваша церква, і цей буклет буде корисним для вас так само, як і для них. Бажано, щоб ви теж виконували самостійні завдання.
- Ви можете обрати для себе будь-який розклад, але ми рекомендуємо проходити розділ за розділом – один або два розділи на тиждень.
- Більшість людей під час кризи знаходяться в приголомшеному стані та не можуть ясно думати. Не давайте учасникам занадто багато інформації.
- Дехто з них, можливо, переживає тяжке горе і відчуває сильний біль. В такому стані вони, скоріш за все, не готові ділитися або брати участь у групових дискусіях. Якщо людина емоційно не готова, її не можна примушувати до активної участі в групі. Ви як ведучий повинні бути чутливим до потреб ваших учасників. Будь ласка, не робіть участь у дискусіях обов'язковою умовою. Деяким учасникам, навпаки, треба приділити увагу індивідуально.
- Це **не** час для повчання або проповіді. У людей вже «перевантажені» серця і думки, і вони не можуть сприймати велику кількість слів на цих зустрічах. Найкраще давати їм корисну інформацію.
- Говоріть повільніше, ніж ви говорите звичайно. Робіть паузи, щоб люди мали час збагнути те, що ви кажете.
- Не бентежтеся, коли учасники розповідають про свої страхи та сумніви. У кризовому стані люди часто говорять якісь незвичайні речі через страх і розчарування. Краще їм висловити свої почуття, ніж намагатися їх придушити

всередині та приховати за посмішкою. Це не значить, що вони недобрі або втратили віру.

- Пропонуйте різним учасникам групи читати уривки з розділів цього буклета і з Святого Письма та заохочуйте всіх до участі в дискусіях. Найбільшу користь від участі в будь-якій групі або занятті отримують ті, хто бере активну участь. Звертайте увагу на динаміку групи. Якщо одна людина занадто багато розмовляє та домінує в групі, слід заохочувати інших до участі в дискусії.
- Деяким учасникам може бути незручно ділитися своїми думками в групі. Треба, щоб кожна людина відчувала себе вільною ділитися тим, що бажає і скільки бажає. Дехто може отримати більше користі від окремої розмови з ведучим групи або іншим віруючим один на один. Якщо ви знаєте учасників групи, які відчують біль і потребують більшої уваги, їм краще можуть підійти бесіди в малих групах по 2-3 особи.
- Хоча цей буклет призначений в першу чергу для використання серед християн, можливо, у ваших учасників є родичі, друзі та сусіди, які не вірять у Христа, але також можуть отримати величезну користь від цих матеріалів. Ви можете запропонувати учасникам групи служити іншим людям за допомогою цього буклета. Таким способом можна навіть проповідувати Євангеліє у слухний час.

Працюючи з цим буклетом, *найголовніше* пам'ятати про те, що страждаючим людям необхідно створити такі умови, щоб вони могли не боятися висловлювати свої почуття. Їм треба, щоб їх вислухали та запевнили в тому, що їхні почуття і переживання є цілком нормальними.

Учасники вашої групи запам'ятають не стільки ваші слова, скільки вашу любов і піклування про них. Тут ключове слово — **слухати**.

Як організований буклет «Долаючи лихо»

Цей буклет складається зі вступного розділу під назвою «Почніть з цього» та шести розділів. Усі сім частин буклета містять у собі корисну інформацію, уривки зі Святого Письма та запитання для міркування. У деяких уроках є також завдання, які можна робити як у групі, так і самостійно протягом тижня перед наступною зустріччю.

Цей посібник проводить вас через кожний розділ і дає поради щодо того, як вести групу в кожному розділі. В деяких розділах тут надається і додатковий матеріал, який ви можете використати, якщо вважаєте за потрібне. *Однак ці слова та завдання не є обов'язковими, а лише пропонуються вам.* Ви краще знаєте людей у вашій групі, отже ви можете використовувати цей буклет відповідно до їхніх потреб.

Ми радимо на зустрічах всією групою разом читати розділи та обговорювати їх. Якщо ви вважаєте, що краще, щоб усі учасники прочитали матеріал перед зустріччю, тоді на зустрічі перед обговоренням повторіть головні теми. Якщо у вашій групі від восьми до дванадцяти осіб, то кожен із семи уроків можна спокійно пройти за одну годину, дотримуючись нижченаведених пропозицій.

Урок 0 — «Почніть з цього»

Для ведучих — Учасникам важливо зрозуміти, що, можливо, деякі їхні вчинки або почуття не виглядають для них природними. Кожна людина реагує на кризу по-своєму, і тому вони можуть переживати щось таке, чого вони ніколи не очікували. Це *нормально!* Ці дії та емоції з часом зникнуть.

Початок — Молитва і пісня

Говоріть: Під час кризи ми зазвичай приділяємо головну увагу задоволенню своїх фізичних потреб, таких як потреба в достатній кількості їжі та чистій воді, а в нашому випадку – в масках та дезінфектантах. Однак наші емоційні та духовні потреби є не менш важливими і також потребують уваги. Цей буклет призначений для людей, які борються зі страхом, сумнівами та емоціями. Тому в його назві є слова «духовна перша допомога». Цей буклет призначений для того, щоб допомогти всім нам почати емоційне та духовне вилікування від пережитої травми.

Говоріть: Можливо, дехто з вас не готовий ділитися своїми почуттями з іншими, і це добре. Якщо вам зараз важко читати або сприймати інформацію, що міститься в цьому буклеті, будь ласка не змушуйте себе брати участь у цій групі. Якщо ви хотіли би брати участь, але тільки як слухач, то це теж добре. Однак ми радимо вам ділитися своїми почуттями з іншими учасниками групи, якщо ви відчуваєте себе готовим до цього, бо це може допомогти вам та іншим. Ми можемо збиратися разом і брати участь у дискусіях, тим саме підтримуючи одне одного.

Перед тим, як приступити до групового читання Уроку 0, пройдіть наступну частину:

Говоріть: Я зараз прочитаю вам, як люди звичайно реагують на травму.

Переживаючи травму, кожна людина поводить себе по-різному. У вас можуть бути саме такі звичайні реакції. Вони нерідко з часом зникають. Я буду читати їх, а ви відмічайте ті, які ви відчували або відчуваєте.

- У вас з'являється часте серцебиття та задишка. У вас з'являється головний біль та біль у животі. Вас хитає або ви відчуваєте фізичну втому.
- У вас пропадає сон або апетит.
- Ви розгублені, не можете зосередитися або прийняти розумне рішення.
- Ви стурбовані, приголомшені або пригнічені. Ви звинувачуєте себе в тому, що сталося. Ви роздратовані або сердиті.
- Ви хочете побути насамоті.
- Ви намагаєтеся відволіктися від своїх почуттів (наприклад, проводите занадто багато часу в соціальних мережах, вживаєте алкоголь, весь час працюєте і т.д.).
- Ви своїми вчинками завдаєте собі шкоду: наприклад, багато палите, напиваєтеся, вживаєте наркотики або витрачаєте занадто багато грошей.
- Ви потрапляєте в нещасні випадки.

Дискусія: Прочитавши вищенаведену інформацію, вам, як ведучому групи, можливо, добре буде спочатку самому розповісти щось із вашого досвіду, що ви пережили під час кризи. Тоді іншим буде легше розповідати про свої переживання.

Запитайте: Чи хтось бажає розповісти нам про свої почуття під час кризи? *Дайте можливість людям ділитися.*

Проведення уроку

- Просіть різних учасників зустрічі читати урок вголос.
- Читаючи один за другим основні кроки, просіть учасників ділитися своїми особистими переживаннями, що мають відношення до прочитаного. Чи є в них якісь інші гарні думки, якими вони бажають поділитися?

(Не забувайте задавати запитання та давати людям можливість ділитися)

- Обговоріть питання в частині «Поміркуйте».
- Попросіть учасників поділитися іншими віршами з Біблії, в яких вони знайшли втіху та підбадьорення.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 1 — «Чому я так почуваюся?»

Для ведучих — Найважливішими концепціями, які слід пам'ятати з Уроку 1, є три «Реакції на травму». Це:

- Знову й знову переживати ситуацію
- Уникати речей, які нагадують про подію
- Постійно знаходитися в стані тривожності

Початок — Молитва і пісня

Проведення уроку

- Просіть різних учасників зустрічі по черзі читати Урок 1 та вірші з Біблії. Під час читання зупиняйтеся та просіть учасників ділитися своїми власними почуттями і досвідом.
- Читаючи про кожну з трьох «реакцій на травму», просіть учасників розповідати приклади того, як люди можуть реагувати на травму цими трьома способами.
- Обговоріть питання в частині «Поміркуйте».

«Що допомагає дітям?» Ця частина хоч і коротка, але дуже важлива. У дітей є інші потреби, не такі, як у дорослих. Приділіть час бесіди з батьками про те, як їхні діти реагують на кризу.

Попросіть батьків:

- Поділитися з групою, які вчинки або почуття вони бачили у своїх дітей.
- Поділитися, як вони в своїй сім'ї старалися підбадьорювати дітей.
- Заохочувати дітей висловлювати свої почуття. Наприклад, вони можуть намалювати малюнок про те, що сталося, або повторити своє переживання у грі. Будьте уважними. Розмовляйте з ними про малюнок або гру: що сталося і як вони себе почувають?

Важливо: Діти мають сильну інтуїцію і часто чують набагато більше, ніж здається їхнім батькам. Будь ласка, радьте батькам не говорити біля дітей про чутливі та страшні речі. Найважливіше, чим батьки можуть допомогти своїм дітям, - це самим залишатися в нормальному стані!

Самостійне завдання — Намалюйте малюнок, що виражає ваші почуття в теперішній ситуації. Знайдіть собі тихе місце, підіть туди, помоліться та поміркуйте про те, як ви себе

почуваєте. Ви можете намалювати щось конкретне або символічне. Якщо вам буде зручно, ви можете показати ваш малюнок на наступній зустрічі групи. Заохочуйте ваших дітей, щоб вони також виконали це завдання.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 2 — «Як мені приборкати сильні емоції?»

Для ведучих — У цьому уроці вам пропонується чотири завдання, які можуть допомогти учасникам вашої групи заспокоїтися та приборкати свої емоції.

Початок — Молитва і пісня

З минулої зустрічі — Попросіть учасників показати свої малюнки, які були задані їм на минулій зустрічі. Запропонуйте дітям показати свої малюнки. Обговоріть, як ви почували себе під час виконання завдання. Попросіть учасників, як це завдання допомогло їм виразити свої почуття.

Проведення уроку

Частина 1 — Зробіть щось...

- Виберіть когось, хто б прочитав цю частину, а потім попросіть учасників назвати інші дії, які вони могли б зробити.

Частини 2, 3 і 4:

- Виберіть інших учасників групи, щоб вони прочитали наступні три завдання. Керуйте учасників групи, щоб виконати ці завдання разом, всією групою.
- Після завершення кожного завдання, запитуйте учасників, як вони себе почували під час виконання.
- Запитайте в них, які з трьох завдань їм найбільше сподобалися.
- Попросіть учасників поділитися іншими ідеями про те, що роблять вони, щоб заспокоїтися.

Самостійне завдання — Попросіть учасників групи перед наступною зустріччю зробити одне із завдань разом із своїми родичами або друзями. Коли учасники вашої групи самі проведуть таке завдання з іншими людьми, це допоможе їм краще його запам'ятати, і вони зможуть застосовувати це в своєму житті.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 3 — «Чому я так сумую?»

Для ведучих — Цей урок представляє «шлях скорботи». І хоча це тільки короткий вступ до такої широкої теми, він буде корисним для учасників групи. Ілюстрація в цьому уроці допоможе людям краще уявити собі процес, через який ми проходимо, коли відчуваємо сум.

Початок — Молитва і пісня

З минулої зустрічі — Попросіть учасників поділитися, як вони провели одне з завдань Уроку 2 разом із своїми родичами або друзями. Чи було воно корисним для їхніх друзів? Чи є в них інші думки або ідеї?

Інформація про «шлях скорботи»

- Стадія «заперечення і гніву» може тривати 1-6 місяців, а іноді й довше.
- Стадія «без надії» може тривати 6-18 місяців, а іноді й довше. Дехто залишається на цій стадії роками. Однак якщо після 2-3 років у людини зовсім не видно ознак наближення до зцілення, то, можливо, їм потрібна додаткова допомога консультанта, пастора або лікаря.
- «Хибний міст» марних намагань обійти шлях скорботи стороною може насправді утримувати людину від зцілення, і внаслідок цього процес зцілення може ще більше затягнутися. Можливо, люди з добрими намірами підбадьорюють тих, хто страждає, іти далі, але в дійсності це має протилежний ефект.

Проведення уроку

- Виберіть різних учасників зустрічі, щоб вони прочитали урок.
- Обговоріть кожну частину ілюстрації шляху скорботи. Попросіть учасників навести приклади того, що роблять люди або що вони відчувають у кожній частині цього циклу.
- Обговоріть небезпеки «хибного моста».
- Попросіть учасників поділитися тим, яких втрат вони зазнали під час нинішньої кризи.

Дискусія

- Прочитайте «поради, що допоможуть сумувати». Нехай учасники поділяться своїми думками про те, що написано в цій частині.
- Попросіть учасників подумати про те, як ще можна допомогти людям сумувати.
- Обговоріть питання в частині «Поміркуйте».

«Що допомагає дітям?» — Прочитайте цю частину і обговоріть кожний пункт.

- Обговоріть те, що має місце в житті ваших дітей.
- Обговоріть моменти, що особливо стосуються підлітків.
- Нехай учасники поділяться ідеями, як вони поводитися із своїми дітьми та підлітками під час цієї кризи.
- Порадьте батькам повністю або частково пройти цей буклет із своїми дітьми.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 4 — «Як вилікувати моє зранене серце?»

Для ведучих — У цьому уроці важливою концепцією є те, щоб учасники усвідомили, що фізичні рани і серцеві рани мають багато схожих симптомів і про обидва типи ран необхідно особливо дбати, щоби вилікувати їх. *Якщо ви вивчите наведені тут чотири запитання і навчитесь правильно використовувати їх, це може дуже допомогти вам успішно вилікувати людину.*

Початок — Молитва і пісня

Проведення уроку

- Виберіть різних учасників зустрічі, щоб вони прочитали урок.
- Читайте список фізичних симптомів і просіть учасників порівнювати їх із серцевими ранами. Чим вони схожі та як відрізняються?
- Поясніть, як важливо людині розповідати свою історію. Нехай учасники обговорюють те, якими якостями повинна володіти людина, щоб бути здатною добре слухати інших.
- Обговоріть частину, де йдеться про чотири запитання. Попросіть різних учасників групи поділитися своїми відповідями на ці чотири запитання стосовно нинішньої епідемії.

Чотири запитання

- Що трапилося?
- Як ви почувалися?
- Що було найскладнішим для вас?
- Хто або що допомогло вам знову відчувати себе в безпеці? (Якщо хтось ще не відчуває себе в безпеці, запитайте його чи її: «Що ви могли б зробити для того, щоби знов відчувати себе в безпеці?»)

Самостійне завдання

Говоріть: Давайте ми всі протягом наступного тижня попрактикуємося використовувати ці запитання. Це допоможе нам краще запам'ятати ці запитання.

- Виберіть якусь історію про те, що трапилося в вашому житті, і поділіться нею (не дуже серйозну і не дуже довгу історію). Нехай хтось інший задасть вам ці чотири запитання. Виставте таймер на 10-12 хвилин. Потім поміняйтеся: ви задавайте запитання, а він/вона нехай розповідають вам свою історію.
- Пам'ятайте, що коли ви слухаєте людину, вашим найважливішим завданням є бути уважними, а не намагатися виправити її або підказувати їй способи вирішення проблеми.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 5 — «Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?»

Для ведучих — У цьому уроці ми обговорюємо, що таке «плач». Учасникам надається можливість написати свій власний «плач» до Бога.

З минулої зустрічі — Поверніться до завдання минулого уроку (запитання для слухання).

- Запитайте учасників, як вони себе почували, коли ділилися своєю історією.
- Запитайте учасників, як вони себе почували, коли слухали іншу людину і задавали їй запитання.
- Чи було в цій вправі щось важке?
- Чи допомогла вам ця вправа виявити в собі якісь почуття?

Проведення уроку

Говоріть: Ми можемо виражати свої почуття не тільки словами та малюнками, але і через «плач» у зверненні до Бога. Ми називаємо «плачем» жалібну пісню, в якій люди

висловлюють Богу свої скарги і просять Його допомогти. Таку пісню людина може написати сама або разом з іншими. У Біблії понад шістдесят псалмів відносяться до категорії «плача».

- Виберіть різних учасників групи, щоб вони прочитали першу частину цього розділу.
- Прослідкуйте за тим, щоб усі добре вивчили три основні частини плача: звернення до Бога, скарга та прохання.
- **Говоріть:** Бог уже знає наші серця і думки, тому наш крик душі зовсім не здивує Його. Вам може бути трохи ніяково, але якщо Давид написав так багато плачів і вони записані в Святому Письмі, то ми теж можемо писати свої плачі й не боятися розгнівати Бога. Він бажає, щоб ми прийшли до Нього з усіма нашими емоціями та почуттями.
- *Прочитайте разом 13-й псалом* — нехай учасники встановлять три основні частини цього плача.
- Обговоріть питання в частині «Поміркуйте».

Самостійне завдання

- Попросіть учасників написати свій власний «плач». Вони можуть написати його в будь-якому жанрі, включаючи прозу або навіть намалювати малюнок.
- Нагадайте учасникам, що «скарга» є обов'язковою частиною, а інших двох частин може і не бути.
- На наступній зустрічі всім бажаним буде запропоновано поділитися своїми «плачами» з групою.

Завершення — Молитва і пісня

Урок 6 — «Очікування майбутнього»

Для ведучих — Цей урок надає вам можливість переглянути все, що ви вивчали та обговорювали в буклеті «Долаючи лихо». Можливо, добре буде заохотити учасників протягом всієї кризи переглядати буклет і повторяти те, що вони вивчили на цих зустрічах.

Початок — Молитва і пісня

З минулої зустрічі

- Попросіть учасників поділитися з групами своїми «плачами» або малюнками.
- Попросіть їх розповісти, як вони почували себе, коли писали свій «плач».
- Що було для них найскладнішим?
- Чи навчились вони чомусь завдяки цій вправі?

Проведення уроку

- Виберіть різних учасників зустрічі, щоб вони прочитали урок.
- Прочитайте разом уривки з Біблії.
- Обговоріть питання в частині «Поміркуйте».
- Обговоріть, що вони взнали про себе завдяки цьому буклету.
- Обговоріть усією групою, що ви хотіли б робити далі: зустрічатися для молитви та підтримки, вивчати разом якусь іншу книгу або пройти курс «Зцілення ран від травми: Як може допомогти Церква?» з підготовленим ведучим? Цю книгу краще

проходити вже після завершення кризи, приблизно через 3-6 місяців, або навіть більше.

Перед завершенням — Заохотьте учасників групи повністю або частково пройти цей буклет із своїми родичами, друзями та сусідами. Хоча він призначений для віруючих, але невіруючі теж переживають ті самі нещастя і травми. Цей буклет може стати засобом для проповіді Євангелія.

Завершення — Молитва і пісня

Наступні кроки

Коли нинішня криза мине, у ваших членів церкви, можливо, ще довго залишатимуться сімейні, фінансові, емоційні та духовні проблеми, з якими обов'язково треба буде розбиратися.

Якщо вам потрібно більше інформації про Інститут Зцілення травм та його програми для дорослих, дітей і підлітків, ви можете відвідати нашу інтернет-сторінку **traumahealinginstitute.org** або зв'язатися з найближчим до вас ведучим чи з нами по імейлу traumahealing@americanbible.org.

Нехай Бог благословляє вас у ваших стараннях вести та підтримувати членів вашої церкви в цей тяжкий час. Нехай інформація в буклеті «Долаючи лихо» допоможе всім вам розпочати процес зцілення як ваших особистих серцевих ран, так і ран ваших членів церкви.