



# Как использовать пособие «Преодолеваю бедствия» в малых группах

## Содержание

Введение.....	1
Передовые методы проведения эффективных малых групп .....	2
Как устроен буклет «Преодолеваю бедствия» .....	3
Урок 0 — «Начните с этого»	3
Урок 1 — «Почему я так себя чувствую?»	5
Урок 2 — «Как мне успокоить свои сильные эмоции?»	5
Урок 3 — «Почему мне так грустно?»	6
Урок 4 — «Как моё раненое сердце может получить исцеление?»	7
Урок 5 — «Как мне относиться к Богу в этой ситуации?»	8
Урок 6 — «Ожидание будущего»	8
Последующие шаги .....	9

## Введение

Этот документ является простой инструкцией к использованию пособия под названием «Преодолеваю бедствия: Руководство по оказанию первой духовной помощи». Этот буклет в переводе на некоторые языки, а также последние версии этого документа и других ресурсов можно найти на интернет-странице **BeyondDisaster.Bible**.

Пособие «Преодолеваю бедствия» было создано Институтом Исцеления Травм. В этом пособии используется множество концепций из книги «Исцеление ран от травмы: Как может помочь Церковь?» Но пособие создано для особой цели. Оно разработано для утешения людей, которые проходят или недавно прошли через какой-либо кризис (например, эпидемию коронавируса), пострадали от стихийных бедствий (таких как землетрясение, потоп или пожар) или пережили несчастья по вине людей.

Во время кризиса у человека прежде всего появляются физические нужды – в достаточном количестве еды, в чистой воде, в жилье и т. п., а в случае эпидемии – в масках, дезинфектантах и медицинской помощи. Но не менее важными являются также эмоциональные и духовные нужды человека, и этим нуждам тоже надо уделять внимание. Этот буклет предназначен для христиан, а также для других людей, которые борются со страхом, сомнениями и эмоциями. Поэтому мы

называем его «первой духовной помощью». С помощью этого буклета человек может начать эмоциональное и духовное исцеление от пережитой им душевной раны.

Впервые этот учебный модуль был написан в Китае, чтобы помочь недостаточно обученным руководителям церквей справляться с последствиями душевных ран. «Преодолевая бедствия» не требует от ведущего группы особой профессиональной подготовки или опыта консультирования. Этот буклет можно использовать по-разному:

- Можно отправить его людям для самостоятельного чтения.
- Можно отправлять отдельные главы и задавать задания, а потом встречаться, например, через «Zoom», и обсуждать главу и вопросы для размышления.
- Практические задания в некоторых главах можно задавать для самостоятельной работы. Затем на следующей встрече можно предлагать всем желающим поделиться результатами.
- В конце Глав 1 и 3 имеются разделы, посвящённые вопросам помощи детям. Постарайтесь обсудить эти разделы с детьми и с теми, кто работает с детьми.

## Передовые методы проведения эффективных малых групп

- Готовьтесь, но не волнуйтесь. Ознакомьтесь с буклетом и приготовьте план для вашей группы. Помните, что для того, чтобы помочь вашей группе с этим буклетом, вам не обязательно быть дипломированным консультантом или профессионалом. Вы будете не учить, а вести группу. Эти материалы предназначены для обучения «на равных». Вы, как лидер или ведущий группы, можете переживать ту же самую ситуацию, которую переживает вся ваша церковь, и этот буклет будет полезен для вас так же, как и для них. Желательно, чтобы вы тоже выполняли самостоятельные задания.
- Вы можете выбрать любой подходящий вам план, но мы рекомендуем проходить главу за главой – раз или два раза в неделю.
- Большинство людей во время кризиса перегружены, подавлены и не способны ясно мыслить. Не давайте участникам группы слишком много информации.
- Некоторые из них, возможно, переживают тяжкое горе и чувствуют сильную боль. В таком состоянии они, скорее всего, не готовы делиться или принимать участие в групповых дискуссиях. Нельзя заставлять человека активно участвовать в группе, если он эмоционально к этому не готов. Вы как ведущий должны быть чуткими ко всем участникам с их нуждами. Пожалуйста, не требуйте от всех активного участия в дискуссиях. Некоторым участникам, наоборот, нужно уделить внимание индивидуально.
- Эти встречи проводятся **не** для того, чтобы поучать или проповедовать. Сердца и умы людей и без того уже «перегружены», и они не могут воспринимать слишком много слов на этих встречах. Лучше всего давать им полезную информацию.
- Говорите медленнее, чем обычно. Делайте паузы, чтобы у людей было время понять, о чём вы говорите.
- Не удивляйтесь, если участники начнут рассказывать про свои страхи и сомнения. Во время кризиса люди часто говорят неожиданные вещи из-за страха и разочарования. Лучше им высказать свои чувства, чем пытаться подавить их внутри и спрятать за улыбкой. Это вовсе не значит, что они плохие люди или утратили веру.
- Предлагайте разным участникам группы читать отрывки из глав этого буклета и места Писания и побуждайте всех участвовать в дискуссиях. Больше всего пользы от участия в какой-либо группе или занятии получают те, кто принимает активное участие. Обращайте

внимание на динамику группы. Если кто-нибудь слишком много говорит и преобладает в группе, то нужно побуждать других к участию в дискуссии.

- Некоторым участникам может быть неудобно делиться своими мыслями в группе. Нужно, чтобы каждый человек чувствовал себя свободно и мог говорить всё, что хочет, и сколько хочет. Кому-то может принести больше пользы отдельный разговор с ведущим группы или с кем-то из верующих один на один. Если вы знаете участников группы, которые чувствуют боль и требуют большего внимания, им лучше могут помочь беседы в малых группах по 2-3 человека.
- Хотя этот буклет предназначен прежде всего для использования среди христиан, возможно, у ваших участников есть родственники, друзья и соседи, которые не верят в Христа, но тоже могут получить огромную пользу от этих материалов. Вы можете предложить участникам группы послужить другим людям с помощью этого буклета. Так можно даже проповедовать Евангелие в подходящее время.

Работая с этим буклетом, *самое* главное помнить о том, что страдающим людям необходимо создать такие условия, чтобы они могли не бояться выражать свои чувства. Им нужно, чтобы кто-то их выслушал и убедил в том, что их чувства и переживания вполне нормальны.

Участники вашей группы запомнят не столько ваши слова, сколько вашу любовь и заботу о них. Ключевым словом здесь является **выслушать**.

## Как устроен буклет «Преодолевая бедствия»

Этот буклет состоит из введения под названием «Начните с этого» и шести глав. Во всех семи частях буклета содержится полезная информация, места Писания и вопросы для размышления. В некоторых уроках есть также задания, которые можно делать как в группе, так и самостоятельно в течение недели перед следующей встречей.

Это пособие проводит вас через каждую главу и даёт советы о том, как вести группу в каждой главе. В некоторых главах тут даётся и дополнительный материал, который вы можете использовать, если посчитаете это уместным. *Однако эти слова и задания не являются обязательными, а только предлагаются вам.* Вы лучше знаете людей в вашей группе, и вы можете использовать этот буклет исходя из их конкретных проблем.

Мы советуем на встречах всей группой вместе читать главы и обсуждать их. Если вы считаете, что лучше, чтобы все прочитали материал перед встречей, то на встрече перед обсуждением повторите основные темы. Если в вашей группе от восьми до двенадцати человек, то каждый из семи уроков можно спокойно пройти за час, следуя приведенным ниже указаниям.

### Урок 0 — «Начните с этого»

*Для ведущих* — Участникам важно понять, что, возможно, некоторые их поступки или чувства кажутся им ненормальными. Каждый по-своему реагирует на кризис, и поэтому человек может переживать во время кризиса то, чего никак не ожидал. Это *нормально!* Со временем такие поступки и эмоции прекратятся.

*Начало* — Молитва и песня.

**Говорите:** Во время кризиса мы обычно основное внимание уделяем удовлетворению физических нужд, таких как нужда в достаточном количестве еды и в чистой воде, а в случае эпидемии – в масках и дезинфектантах. Однако наши эмоциональные и духовные нужды не менее

важны и тоже требуют внимания. Этот буклет предназначен для людей, которые борются со страхом, сомнениями и эмоциями. Поэтому в его названии есть слова «первая духовная помощь». Этот буклет должен помочь нам всем начать эмоциональное и духовное исцеление от пережитой душевной раны.

**Говорите:** Возможно, некоторые из нас готовы делиться своими чувствами с другими участниками группы, и это хорошо. Если вам сейчас трудно читать или воспринимать информацию в этом буклете, то пожалуйста не заставляйте себя принимать участие в этой группе. Если вы желаете участвовать, но только в качестве слушателя, то это тоже хорошо. Тем не менее, мы советуем вам делиться своими чувствами, если вы к этому готовы, ведь это может помочь и вам, и другим. Мы можем собираться вместе и поддерживать друг друга, делаясь своими чувствами и мыслями.

*Прежде, чем приступить к групповому чтению Урока 0, пройдите следующий раздел:*

**Говорите:** Сейчас я прочитаю вам, как люди обычно реагируют на травму.

Каждый человек переживает травму по-разному и реагирует по-разному. Вот несколько нормальных реакций, которые у вас могут быть. Они часто исчезают со временем. Я буду их читать, а вы отмечайте то, что вы чувствуете или чувствовали.

- У вас появляется учащённое сердцебиение или одышка. У вас появляется головная боль и боль в животе. Вас качает или вы чувствуете физическую усталость.
- У вас пропадает сон или аппетит.
- Вы растеряны, не можете сосредоточиться или принять правильное решение.
- Вы чувствуете себя обеспокоенным, перегруженным или подавленным. Вы вините себя в произошедшем. Вы взвинчены и сердитесь.
- Вы хотите побыть в одиночестве.
- Вы пытаетесь отвлечься от своих чувств (например, проводите слишком много времени в соцсетях, употребляете алкоголь, всё время работаете и т. п.).
- Вы собственными поступками причиняете себе вред: например, много курите, напиваетесь, принимаете наркотики или тратите слишком много денег.
- С вами случаются разные несчастья.

*Обсуждение:* Хорошо будет, если вы, как ведущий, после прочтения этой информации расскажете что-нибудь о том, как вы пережили кризис. Тогда другим будет легче рассказывать о своих переживаниях.

**Спросите:** Желает ли кто-нибудь рассказать нам о своих чувствах во время кризиса? *Дайте людям возможность поделиться.*

*Проведение урока*

- Просите разных участников встречи читать урок вслух.
- Читая один за другим основные шаги, просите участников делиться своими личными переживаниями, имеющими отношение к прочитанному. Может быть, они хотят поделиться какими-нибудь другими хорошими мыслями?

*(Не забывайте задавать вопросы и давать людям возможность делиться)*

- Обсудите вопросы в разделе «Для размышления».
- Попросите участников поделиться другими стихами из Библии, в которых они нашли для себя ободрение.

*Завершение* — Молитва и песня.

## Урок 1 — «Почему я так себя чувствую?»

*Для ведущих* — Самыми важными концепциями, которые нужно помнить из Урока 1, являются три «Реакции на душевную рану»:

- Вновь и вновь переживать ситуацию.
- Избегать вещей и ситуаций, которые напоминают вам о том событии/кризисе.
- Постоянно быть начеку.

*Начало* — Молитва и песня

*Проведение урока*

- Просите разных участников встречи по очереди читать Урок 1 и стихи из Библии. По ходу чтения останавливайтесь и просите участников делиться своими личными переживаниями и опытом.
- Читая о каждой из трёх «реакций на душевную рану», просите участников рассказывать примеры того, как люди отвечают на неё этими тремя реакциями.
- Обсудите вопросы в разделе «Для размышления».

«Как помочь детям?» Этот раздел хоть и короткий, но очень важный. Нужды детей отличаются от нужд взрослых. Используйте это время для того, чтобы обговорить с родителями, как их дети реагируют на кризис.

*Попросите родителей:*

- Поделиться с группой, какие поступки или чувства они замечали у своих детей.
- Поделиться тем, как они в своей семье старались ободрять детей.
- Поощрять детей выражать свои чувства. Например, они могут изобразить на рисунке то, что произошло, или повторить свои переживания в игре. Будьте внимательными. Поговорите с ними об их рисунке или игре: что произошло и как они себя чувствуют?

**Важно:** У детей сильная интуиция, и они часто слышат намного больше, чем их родители осознают. Пожалуйста, предостерегайте родителей, чтобы они не говорили о чувствительных или страшных вещах в присутствии детей. Чтобы помочь своим детям, родители прежде всего должны сами оставаться в нормальном состоянии!

*Самостоятельное задание* — Нарисуйте рисунок, выражающий ваши чувства в нынешнем положении. Найдите себе тихое место, пойдите туда, помолитесь и поразмышляйте о том, как вы себя чувствуете. Вы можете нарисовать что-нибудь конкретное или символическое. Если вам будет удобно, вы можете показать ваш рисунок группе на следующей встрече. Побуждайте ваших детей тоже выполнять это задание.

*Завершение* — Молитва и песня.

## Урок 2 — «Как мне успокоить свои сильные эмоции?»

*Для ведущих* — В этом уроке вам предложены четыре задания, которые могут помочь участникам вашей группы расслабиться и успокоить свои эмоции.

*Начало* — Молитва и песня.

*Взгляд назад* — Попросите участников показать свои рисунки, заданные им на прошлой встрече. Предложите и детям показать свои рисунки. Обсудите, что вы чувствовали, когда выполняли это задание. Спросите участников, как это задание помогло им выразить свои чувства.

## *Проведение урока*

### Раздел 1 — Сделайте что-нибудь...

- Выберите кого-нибудь, кто бы прочитал этот раздел, а затем попросите участников назвать другие действия, которые они могли бы выполнить.

### Разделы 2, 3 и 4:

- Выберите других участников группы, чтобы они прочитали следующие три задания. Ведите участников группы в совместном выполнении этих заданий всей группой.
- После завершения каждого действия, спрашивайте участников, что они чувствовали во время его выполнения.
- Спрашивайте у них, какое из трёх заданий им больше всего понравилось.
- Попросите участников поделиться другими идеями о том, как они расслабляются.

*Самостоятельное задание* — Попросите участников группы перед следующей встречей сделать одно из заданий из Урока 2 вместе со своими родственниками или друзьями. Когда участники вашей группы сами проведут такое задание с другими людьми, это поможет им лучше его запомнить, и они смогут применять его в своей жизни.

*Завершение* — Молитва и песня.

## **Урок 3 — «Почему мне так грустно?»**

*Для ведущих* — Этот урок представляет «путь скорби». И хотя это лишь короткое введение в столь широкую тему, оно должно быть полезным для участников группы. Иллюстрация в этом уроке даёт возможность лучше представить себе процесс, через который мы проходим, когда скорбим.

*Начало* — Молитва и песня.

*Взгляд назад* — Попросите участников поделиться тем, как они провели одно из заданий Урока 2 вместе со своими родственниками или друзьями. Было ли оно полезным для их друзей? Есть ли у них ещё какие-нибудь мысли или идеи?

### *Информация о «пути скорби»*

- Стадия «Отрицания и гнева» может продолжаться 1-6 месяцев, а иногда и дольше.
- Стадия «Безнадёжность» может продолжаться от 6 до 18 месяцев, а иногда и дольше. Некоторые остаются на этой стадии годами. Однако если у человека через 2-3 года всё ещё нет никаких признаков исцеления, то, возможно, ему нужна дополнительная помощь консультанта, пастора или врача.
- «Ложный мост» тщетных попыток обойти стороной путь скорби может лишь больше удерживать человека от исцеления, вследствие чего процесс может затянуться. Возможно, люди делают это с добрыми намерениями, чтобы ободрить страдающих и помочь им идти дальше, на самом же деле это имеет противоположный эффект.

## *Проведение урока*

- Выберите разных участников встречи, чтобы они прочитали урок.
- Обсудите каждую часть иллюстрации пути скорби. Попросите участников привести примеры того, что делают люди или что они чувствуют в каждой части этого цикла.
- Обсудите опасности «ложного моста».
- Попросите участников поделиться тем, какие потери они пережили во время нынешнего кризиса.

## Обсуждение

- Прочитайте «рекомендации, которые помогут вам выражать свою скорбь». Пусть участники поделятся своими мыслями о том, что сказано в этом разделе.
- Попросите участников подумать о том, как ещё можно помочь людям скорбеть.
- Обсудите вопросы в разделе «Для размышления».

«Что помогает детям?» — Прочитайте этот раздел и обсудите каждый пункт.

- Обсудите то, что происходит в жизни ваших детей.
- Обсудите моменты, особенно касающиеся подростков.
- Пусть участники поделятся идеями, как они обращались со своими детьми и подростками во время этого кризиса.
- Посоветуйте родителям пройти этот буклет со своими детьми полностью или частично.

Завершение — Молитва и песня.

## Урок 4 — «Как моё раненое сердце может получить исцеление?»

*Для ведущих* — В этом уроке участникам важно усвоить то, что физические и сердечные раны имеют много общих симптомов и для исцеления обоих видов ран необходима особая забота. *Если вы выучите приведенные здесь четыре вопроса и научитесь правильно их применять*, это может вам сильно помочь в процессе исцеления людей.

Начало — Молитва и песня.

### Проведение урока

- Выберите разных участников встречи, чтобы они прочитали урок.
- Читайте перечень физических симптомов и просите участников сравнивать их с сердечными ранами. Чем они похожи, а чем отличаются?
- Объясните, как важно человеку рассказывать свою историю. Пусть участники обсудят, какие качества необходимы для того, чтобы уметь выслушивать других.
- Обсудите раздел, в котором говорится о четырёх вопросах. Попросите разных участников группы поделиться своими ответами на эти четыре вопроса в связи с нынешней эпидемией.

### Четыре вопроса

- Что случилось?
- Что ты чувствовал?
- Что было самым сложным для тебя?
- Кто или что помогло тебе снова почувствовать себя в безопасности? (Если кто-либо ещё не чувствует себя в безопасности, спросите его или её: «Что вы могли бы сделать для того, чтобы чувствовать себя в безопасности?»)

### Самостоятельное задание

**Говорите:** Давайте мы все в течение следующей недели попрактикуемся использовать эти вопросы. Это поможет нам лучше их запомнить.

- Выберите какую-то историю о каком-нибудь случае из вашей жизни и поделитесь ею (не очень серьёзную и не очень долгую). Пусть кто-нибудь другой задаст вам эти четыре вопроса. Выставьте таймер на 10-12 минут. Затем поменяйтесь: вы задавайте вопросы, а он/она пусть расскажет вам свою историю.

- Помните, что когда вы слушаете человека, самое главное быть внимательным, а не пытаться исправлять его или подсказывать ему пути решения проблемы.

*Завершение* — Молитва и песня.

## Урок 5 — «Как мне относиться к Богу в этой ситуации?»

*Для ведущих* — На этом уроке мы обсуждаем, что такое «плач». Участникам даётся возможность написать свой собственный «плач».

*Взгляд назад* — Вернитесь к заданию с прошлого урока (вопросы для слушания).

- Спрашивайте участников, что они чувствовали, когда делились своей историей.
- Спрашивайте участников, что они чувствовали, когда слушали другого человека и задавали ему вопросы.
- Было ли в этом задании что-либо сложное?
- Помогло ли вам это упражнение обнаружить в себе какие-либо чувства?

*Проведение урока*

**Говорите:** Мы можем выражать свои чувства не только словами и рисунками, но и в «плаче», обращённом к Богу. Мы называем «плачем» жалобную песню, в которой люди высказывают Богу свои жалобы и молят Его о помощи. Такую песню может написать один человек или группа людей. В Библии более 60-ти псалмов относятся к категории «плача».

- Выберите разных участников группы, чтобы они прочитали первую часть этой главы.
- Проследите за тем, чтобы все хорошо выучили три основные части плача: обращение к Богу, жалоба и просьба.
- **Говорите:** Бог хорошо знает, что у нас в сердце и какие у нас мысли, и поэтому наш крик души Его ничуть не удивит. Вы можете чувствовать себя неудобно, но если Давид написал так много плачей и они попали в Священное Писание, то и мы можем писать свои плачи и не бояться рассердить Бога. Он хочет, чтобы мы пришли к Нему со всеми нашими эмоциями и чувствами.
- *Прочитайте вместе 12-й Псалом* — пусть участники определяют три основных части этого плача.
- Обсудите вопросы в разделе «Для размышления».

*Самостоятельное задание*

- Попросите участников написать свой собственный «плач». Они могут написать его в любом жанре, включая прозу, или даже нарисовать рисунок.
- Напомните участникам, что «плач» не бывает без «жалобы», а без остальных двух частей может быть.
- На следующей встрече всем желающим будет дана возможность поделиться своими «плачами» с группой.

*Завершение* — Молитва и песня.

## Урок 6 — «Ожидание будущего»

*Для ведущих* — Этот урок даёт вам возможность пересмотреть всё, что вы изучали и обсуждали в буклете «Преодолевающая бедствия». Возможно, хорошо будет побуждать участников в продолжении всего кризиса пересматривать буклет и повторять то, чему они научились на этих встречах.



*Начало* — Молитва и песня.

*Взгляд назад*

- Попросите участников поделиться с группой своими «плачами» или рисунками.
- Попросите их рассказать, что они чувствовали, когда писали свой «плач».
- Что было для них самым сложным?
- Научились ли они чему-либо благодаря этому упражнению?

*Проведение урока*

- Выберите разных участников встречи, чтобы они прочитали урок.
- Прочитайте вместе стихи из Писания.
- Обсудите вопросы в разделе «Для размышления».
- Обсудите, что они узнали о себе благодаря этому буклету.
- Обсудите всей группой, что бы вы хотели делать дальше: встречаться для молитвы и поддержки, изучать какую-нибудь другую книгу или пройти курс *«Исцеление ран от травмы: Как может помочь Церковь?»* с обученным ведущим? Эту книгу лучше проходить уже после кризиса, примерно через 3-6 месяцев, а может и ещё позже.

*Перед завершением* — Посоветуйте участникам группы полностью или частично пройти этот буклет со своими родственниками, друзьями и соседями. Хотя он предназначен для верующих, неверующие тоже переживают те же самые ситуации и раны. Этот буклет может открыть дверь для проповеди Евангелия.

*Завершение* — Молитва и песня.

## Последующие шаги

Когда нынешний кризис закончится, у ваших членов церкви, возможно, ещё долго будут оставаться семейные, финансовые, эмоциональные и духовные проблемы, с которыми обязательно придётся разбираться.

Если вам нужно больше информации об Институте Исцеления травм и о его программах для взрослых, детей и подростков, то вы можете посетить нашу интернет-страничку **traumahealinginstitute.org** или связаться с ближайшим к вам ведущим; вы также можете связаться с нами по имейлу [traumahealing@americanbible.org](mailto:traumahealing@americanbible.org).

Пусть Бог благословляет вас в ваших стараниях вести и поддерживать членов вашей церкви в это нелёгкое время. Пусть информация в буклете *«Преодолевая бедствия»* поможет вам всем начать процесс исцеления как ваших сердечных ран, так и ран ваших членов церкви.