

*Jak używać pozycji
„Pokonywanie kryzysu”
w małych grupach*

PRZEWODNIK LIDERA

*Jak używać pozycji
„Pokonywanie kryzysu”
w małych grupach*



PRZEWODNIK LIDERA

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 American Bible Society

© *Biblijne Stowarzyszenie Misyjne, Ustroń 2022*

Niniejszym zezwala się na powielanie tego materiału (bez zmian) do użytku w pomocy w czasie kryzysów oraz do celów szkoleniowych.

Odwiądź stronę internetową **DisasterRelief. Bible**, aby znaleźć więcej materiałów (po angielsku – przyp.tłum.).

Fragmenty biblijne pochodzą z:

BIBLIA EKUMENICZNA to jest Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu przekład ekumeniczny z języków oryginalnych, Towarzystwo Biblijne w Polsce, 2017

Fotografia na okładce: Makoto Fujimura, Chodząc po wodzie – Azuryt, 2012 (7'x11', azuryt i malachit na polerowanym płótnie). Użyte na licencji. Obraz pochodzi z serii malowanej jako elegia upamiętniająca ofiary tsunami 3/11 w Japonii. makotofujimura.com

Projekt: Jordan Grove; Erudyta

OŚWIADCZENIE: Niniejsza pozycja **nie ma na celu** diagnozowania, leczenia lub uzdrowienia żadnej choroby, zaburzenia czy kondycji psychicznej. Została napisana, aby pomóc tym, którzy doświadczyli straty w wyniku naturalnych lub spowodowanych przez człowieka kryzysów. Używając tej książki potwierdzasz, że rozumiesz jej przeznaczenie.

Trauma Healing Institute, Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8,
Philadelphia PA 19106-2155

ISBN 978-83-964701-1-9 / ABS Item 124851

Wydawca: Biblijne Stowarzyszenie Misyjne,
ul. Cieszyńska 47, skr. poczt. 39, 43-450 Ustroń,
tel. 33 8544311, biuro@bsm.org.pl, bsm.org.pl

Druk: Drukarnia Augustana



Biblijne
Stowarzyszenie
Misyjne

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Zasady prowadzenia skutecznej małej grupy.	7
Jak pomyślana jest treść broszury „Pokonywanie kryzysu”.	12
Spotkanie 0 - „Zacznij tutaj”.	14
Spotkanie 1 - „Dlaczego tak się czuję?”	19
Spotkanie 2 - „Jak mogę uspokoić te silne emocje?”	22
Spotkanie 3 - „Dlaczego odczuwam taki smutek?”	24
Spotkanie 4 - „Jak moje zranione serce może zostać uleczone?”	28
Spotkanie 5 - „Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?”	31
Spotkanie 6 - „Patrząc w przyszłość”	34
Co dalej?	37
Informacja zwrotna	38

WSTĘP

Przewodnik pierwszej pomocy duchowej dla poszkodowanego zawiera podstawowe wskazówki, jak używać broszury „Pokonywanie kryzysu”.

Broszura ta jest dostępna w kilku językach na stronie internetowej **BeyondDisaster.Bible**, gdzie można też znaleźć inne materiały, jak np. najnowszą wersję niniejszych wskazówek.

Broszura „Pokonywanie kryzysu” została opracowana przez Trauma Healing Institute. W tej publikacji znalazło się wiele zagadnień, zawartych w opracowaniu „Leczenie ran spowodowanych przez traumę: jak Kościół może pomóc”, lecz została ona zredagowana w wyjątkowym celu. Jako odrębna broszura, ma zachęcać ludzi, którzy niedawno przeszli lub aktualnie przechodzą kryzys. Może nim być epidemia, jak np. epidemia koronawirusa, lub inna naturalna katastrofa: trzęsienie ziemi, tsunami, huragan, powódź, pożar, a też sytuacje kryzysowe (np. wojny) spowodowane przez ludzi.

Potrzeby, zaspokajane podczas kryzysu w pierwszej kolejności, są zwykle potrzebami fizycznymi –

zapewnienie wystarczającej ilości jedzenia, czystej wody, miejsca schronienia, a także, w przypadku epidemii: masek, środków dezynfekujących oraz pomocy medycznej. Jednakże, emocjonalne i duchowe potrzeby ludzi są równie ważne i także powinny być brane pod uwagę.

Broszura „Pokonywanie kryzysu” została przygotowana dla chrześcijan oraz innych grup ludzi, by rozpocząć pracę nad pojawiającymi się w czasie kryzysów emocjami strachu, obaw, wątpliwości... Dlatego została nazwana „duchowa pierwsza pomoc”. Poprzez użycie tej broszury, poszkodowanym przez traumę ludziom może być łatwiej rozpocząć proces emocjonalnego i duchowego uzdrowienia z doznanych zranień.

Ten moduł szkoleniowy został stworzony na potrzeby Kościoła w Chinach, by pomóc jego liderom, którzy czuli się niewystarczająco przygotowani do udzielania pomocy ludziom, poszkodowanym wskutek traumatycznych doświadczeń. „Pokonywanie kryzysu” nie wymaga, by prowadzący małe grupy byli profesjonalnie

wyszkoleni lub mieli doświadczenie w poradnictwie.
Broszura może być użyta na różne sposoby:

- Można ją wysłać ludziom do samodzielnego przeczytania.
- Można ją wysyłać częściami – po jednym rozdziale, jako zadanie do przeczytania przed spotkaniem online (np. na Zoomie), na którym będzie ona omawiana razem z pytaniami do przemyślenia.
- Zadania, zawarte w niektórych rozdziałach, mogą być traktowane jak indywidualne ćwiczenia. Na kolejnym spotkaniu wyznaczone osoby, które wyrażą na to zgodę, mogą być proszone o przygotowane wcześniej wypowiedzi.
- Na końcu rozdziałów 1 i 3 znajdują się części poświęcone temu, jak pomóc dzieciom. Zaleca się przedyskutowanie tych części z dziećmi oraz z dorosłymi, którzy z dziećmi pracują.

ZASADY PROWADZENIA SKUTECZNEJ MAŁEJ GRUPY

- Przygotuj się, ale się nie stresuj. Zaznajom się z treścią broszury i zaplanuj spotkanie swojej grupy. Pamiętaj, że nie musisz być wyszkolonym doradcą lub profesjonalistą, by prowadzić grupę przy pomocy tej broszury. Ty tylko prowadzisz zajęcia, nie nauczasz. Materiały przygotowane są do użycia w grupie rówieśniczej. Jako prowadzący grupę możesz również znajdować się w podobnej sytuacji, co jej uczestnicy, więc broszura powinna Ci pomóc w takim samym stopniu, jak i innym uczestnikom grupy. Zachęcamy, byś (podobnie jak inni) wykonywał indywidualne zadania.
- Możesz ustalić plan wg własnego uznania, ale sugerujemy omawianie jednego rozdziału przez kilka tygodni, lub najwyżej 1-2 rozdziały tygodniowo.


- Podczas przechodzenia przez kryzys, większość ludzi jest przytłoczona i nie potrafi jasno myśleć. Nie obciążaj uczestników grupy zbyt dużą ilością informacji.
- Niektórzy uczestnicy grupy mogą przechodzić okres głębokiej żałoby i bólu. W takim przypadku nie będą w stanie mówić o swojej sytuacji czy uczestniczyć w dyskusji grupowej. Nikt nie powinien czuć się naciskany, by aktywnie uczestniczyć, gdy nie jest jeszcze emocjonalnie gotowy. Jako prowadzący, powinieneś być wrażliwy na potrzeby wszystkich członków swojej grupy. Zadbaj o to, by udział w dyskusjach w grupie był bezwzględnie dobrowolny. Poszczególni członkowie grupy mogą potrzebować wyjątkowej uwagi.

- To **nie** jest czas na pouczanie czy wygłaszanie kazania. Ludzie mają bardzo obciążone serca i umysły, i nie są w stanie zbyt wiele przyswoić w tym czasie. Ogranicz się do podania najbardziej użytecznych informacji.
- Mów wolniej niż zwykle. Rób przerwy, by ludzie mieli czas na zrozumienie, co powiedziałeś.
- Nie bądź zszokowany, gdy ludzie zaczną mówić o swoich obawach i wątpliwościach. W kryzysowej sytuacji ludzie często mówią dziwne rzeczy ze strachu lub frustracji. Lepiej jest dla nich wyrazić te przeżycia i emocje, niż próbować dusić je w środku, a na zewnątrz przykrywać uśmiechem. Nie znaczy to, że oni sami są złymi ludźmi lub że utracili wiarę.
- Proponuj różnym uczestnikom grupy przeczytanie fragmentów kolejnych rozdziałów i tekstów z Biblii oraz zachęcaj wszystkich do aktywnego udziału w dyskusji.



Zazwyczaj uczestnicy najczęściej korzystają z zajęć w grupie czy w zadaniu, gdy ich udział jest aktywny. Zwracaj uwagę na dynamikę grupy. Gdy ktoś gadatliwy dominuje rozmowę, zaprosz innych, by też się włączyli. Niektóre osoby mogą nie czuć się na tyle swobodnie, by zabierać głos na forum grupy. Każdy powinien czuć się bezpiecznie, by wypowiadać się tyle, ile potrzebuje – mało lub dużo. Niektórzy mogą więcej skorzystać z czasu spędzonego indywidualnie z prowadzącym grupę lub z innym dojrzałym chrześcijaninem. Dzielenie się przeżyciami w grupach 2-3 osobowych może być bardzo potrzebne szczególnie, jeśli wiesz, że są w twojej grupie osoby, które cierpią i potrzebują, by poświęcić im więcej uwagi.

Pomimo że broszura jest zaplanowana do użycia przez chrześcijan, członkowie Twojej grupy mogą mieć krewnych, przyjaciół i sąsiadów, którzy chrześcijanami nie są, ale wiesz, że bardzo by skorzystali, zapoznając się z zawartą w niej treścią. Możesz zachęcić uczestników grupy do użycia tej broszury jako pomocy dla osób z ich otoczenia. Może to stać się 'drzwiami' do podzielenia się ewangelią w stosownym czasie.



Najważniejszą sprawą podczas pracy z tym podręcznikiem jest świadomość, że cierpiący ludzie potrzebują bezpiecznego miejsca, by zacząć wyrażać swoje uczucia. Potrzebują być wysłuchani i zapewnieni, że ich uczucia i doświadczenia są normalne.

Członkowie twojej grupy nie tyle będą pamiętać to, co powiedziałeś, ile to, jak okazałeś im miłość i troskę. Kluczowym słowem jest słuchanie.

JAK POMYŚLANA JEST TREŚĆ BROSZURY „POKONYWANIE KRYZYSU”

Broszura zawiera wstęp, zatytułowany „Zacznij tutaj”, oraz sześć rozdziałów. Każda z tych części zawiera informację, objaśniającą zagadnienie, fragmenty Pisma Świętego oraz pytania do przemyślenia. Niektóre rozdziały zawierają także aktywności, które można wykonać w grupie lub indywidualnie, w ciągu tygodnia poprzedzającego następne spotkanie.

Ten podręcznik odnosi się do każdego rozdziału i sugeruje, jak poprowadzić każdy z nich. Znajdziesz tu dodatkowe materiały do niektórych rozdziałów, ale to od Ciebie zależy, czy zechcesz ich użyć.

Wszystko, co jest zawarte w tym podręczniku, to jedynie propozycje. Ty sam najlepiej znasz członków swojej grupy i możesz użyć broszury w dowolny sposób, który (według Ciebie) najlepiej odpowie na ich potrzeby.

Sugerujemy, by poszczególne rozdziały były czytane podczas spotkań grupy. Jeśli wolisz, aby uczestnicy zapoznali się z treścią rozdziału przed spotkaniem, omów główne zagadnienia podczas dyskusji. Jeśli Twoja grupa składa się z 8-12 osób, każde z siedmiu zagadnień da się bez problemu przedyskutować w ciągu godziny, przy zastosowaniu poniższych sugestii.



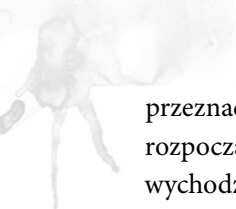
ZSPOTKANIE 0

- „ZACZNIJ TUTAJ”

Dla prowadzących – Ważne, by uczestnicy grupy rozumieli, że mogą u siebie zauważyć zachowania lub uczucia, które są dla nich nienaturalne. Poszczególne osoby mogą różnie reagować na kryzys i doświadczać przeżyć, których nigdy by się po sobie nie spodziewały. Jest to całkiem normalne! Takie zachowania i emocje zanikną z upływem czasu.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Możesz powiedzieć (przykładowo): podczas kryzysu jesteśmy zwykle skoncentrowani na zaspokajaniu naszych fizycznych potrzeb – takich jak wystarczająca ilość jedzenia, czystej wody, lub też masek czy środków dezynfekujących. Jednakże nasze emocjonalne i duchowe potrzeby, które możemy odczuwać, są tak samo ważne i również powinny być zaspokojone. Ta broszura powstała, aby rozpocząć proces leczenia ludzkiego wnętrza, w którym może być wiele emocji, obaw i wątpliwości. To dlatego w jej tytule znajdują się słowa: „pierwsza pomoc duchowa.” Broszura



przeznaczona jest do tego, by pomóc nam wszystkim rozpocząć proces emocjonalnego i duchowego wychodzenia z traumy, której doświadczyliśmy.

Możesz powiedzieć: Niektórzy z Was mogą nie być jeszcze gotowi, by rozmawiać o swoich uczuciach, i jest to jak najbardziej normalne. Jeżeli informacje, zawarte w broszurze, okażą się dla kogoś z Was jeszcze za trudne do czytania czy przemyślenia, proszę, nie myślcie, że musicie aktywnie uczestniczyć w tej grupie. Jeśli wolicie, możecie tylko się przysłuchiwać. Jednakże, dzielenie się swoimi odczuciami może być dla Was pomocne, jeśli jesteście na to gotowi. Możemy wspierać się nawzajem jako grupa podczas opowiadania o swoich przeżyciach na naszych spotkaniach.

Zanim wspólnie przeczytacie Spotkanie 0, przejdź z grupą przez poniższe treści:

Możesz powiedzieć: Przeczytam teraz listę najczęstszych reakcji na traumę. Każda osoba reaguje na traumę inaczej. Możliwe, że rozpoznasz u siebie niektóre z tych zachowań. Z upływem czasu większość z nich zaniknie. Podczas gdy będę czytać, pomyśl, które zachowania czy emocje zauważasz u siebie.

- Możliwe, że masz przyśpieszone bicie serca i przyśpieszony oddech. Możesz mieć bóle głowy i bóle brzucha. Możesz się czuć roztrzęsiony lub wyczerpany.
- Możesz mieć zaburzenia snu lub brak apetytu.
- Możesz być rozkojarzony, niezdolny do koncentracji lub podejmowania właściwych decyzji.
- Możesz czuć niepokój, przeciążenie lub depresję. Możesz obwiniać się za to, co się stało. Możesz być poirytowany i gniewny.
- Możliwe, że wolisz być sam.
- Możesz zagłuszać swoje uczucia (na przykład, spędzając zbyt wiele czasu na mediach społecznościowych, nadużywając alkoholu, przepracowując się, objadając się, itd.).
- Możesz robić rzeczy, które prawdopodobnie zaszkodzą Ci na dłuższą metę, takie jak: palenie papierosów, picie alkoholu, używanie narkotyków, czy wydawanie większej ilości pieniędzy niż masz.

- Możliwe, że przytrafiają ci się nieszczęśliwe wypadki.

Dyskusja: Po przeczytaniu powyższych informacji, jako prowadzący możesz zacząć rozmowę poprzez opowiedzenie któregoś z Twoich osobistych doświadczeń z czasu kryzysu. Pomoże to innym poczuć się bardziej swobodnie, by też się czymś podzielić.

Możesz zadać pytanie: „Czy ktoś z Was chciałby opowiedzieć, jak się czuje?”
Daj czas na swobodną wypowiedź.

Prowadzenie spotkania

- Poproś kilku uczestników grupy, by przeczytali rozdział na głos.
- Podczas przechodzenia przez listę podstawowych zachowań, poproś członków grupy, aby zechcieli opowiedzieć o swoim osobistym doświadczeniu, związanym z zagadnieniami z listy.
Może mają jeszcze coś do dodania?

Pamiętaj, by zadawać pytania i pozwolić ludziom się wypowiedzieć.

- Omów pytania „Do przemyślenia”.
- Poproś członków grupy, by podali inne wersety biblijne, które były dla nich zachęcające.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń.

SPOTKANIE 1

- „DLACZEGO TAK SIĘ CZUJĘ?”

Dla prowadzących – Najważniejsze do zapamiętania ze Spotkania 1 są trzy „Reakcje na traumę”:

- Przeżywanie doświadczenia wciąż od nowa.
- Unikanie tego, co przypomina o przeżytym wydarzeniu.
- Zachowywanie czujności przez cały czas.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Prowadzenie spotkania

- Poproś różnych członków grupy, by kolejno, fragmentami, przeczytali Spotkanie 1 wraz z wersetami biblijnymi. Podczas czytania zatrzymuj się, by poprosić niektóre osoby o podzielenie się ich osobistymi odczuciami i doświadczeniami.

- Podczas czytania o każdej z trzech "Reakcji na traumę" poproś uczestników, aby podali przykłady swoich spostrzeżeń na temat sposobów, w jakie przejawiają się one u ludzi.
- Omów pytania „Do przemyślenia”.

„Co pomaga dzieciom?” Pomimo że ta część jest krótka, jest równie ważna. Dzieci mają inne potrzeby niż dorośli. Poświęć czas na rozmowę z rodzicami na temat tego, jak ich dzieci reagują na obecny kryzys.

Poproś rodziców, by:

- Opowiedzieli o zachowaniach i emocjach, które zauważają u dzieci.
- Opowiedzieli, co robią jako rodzina, by wspierać swoje dzieci.
- Zachęcali dzieci do rozmów o tym, jak one się czują. Dzieci mogą robić to poprzez narysowanie tego, co się wydarzyło, lub poprzez przedstawienie tego w zabawie. Poproś rodziców, by byli uważni; by rozmawiali z dziećmi o tym, co narysowały lub w co się bawią, zadając im pytania: co się stało? jak się czułeś?

Ważne–Dzieci mają większą intuicję i rozumieją o wiele więcej niż ich rodzicom się wydaje. Zachęć rodziców, by rozmawiali na delikatne czy wzbudzające strach tematy, gdy dzieci nie ma w pobliżu. Najlepsze, co rodzice mogą zrobić dla dobra swoich dzieci w tym trudnym czasie, to zadbać o swoje własne zdrowie psychiczne i samopoczucie!

Zadanie do samodzielnego wykonania–Wykonaj rysunek, wyrażający stan Twoich emocji w obecnej sytuacji. Znajdź zaciszne miejsce, poświęć czas na modlitwę i zastanów nad tym, jak się czujesz. Twój rysunek może przedstawiać coś konkretnego lub coś symbolicznego. Jeśli będziesz chętny, to na następnym spotkaniu możesz opowiedzieć o swoim rysunku całej grupie. Zachęć dzieci, by również wykonały to zadanie.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

SPOTKANIE 2

– „JAK MOGĘ USPOKOIĆ TE SILNE EMOCJE?”

Dla prowadzących – W czasie tego spotkania poprowadzisz cztery ćwiczenia, które pomogą członkom grupy zrelaksować się i uspokoić emocje.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Patrząc wstecz – Poproś kilka osób, by zechciały opowiedzieć o tym, jak wykonały zadanie z poprzedniego spotkania. Zachęć dzieci, by pokazały swoje rysunki. Omówcie, jak one się czuły podczas wykonywania zadania. Poproś kilka osób, by opowiedziały, w jaki sposób wykonywanie zadania pomogło im wyrazić własne uczucia.

Prowadzenie spotkania

Część 1–Zrób coś . . .

- Wyznacz kogoś do przeczytania tej części, a potem poproś członków grupy, by wymienili inne aktywności, które również mogliby wykonać.

Część 2, 3 i 4:

- Wyznacz kolejne osoby to prowadzenia następnych trzech aktywności i pomóż uczestnikom wykonać je razem jako grupa.
- Po wykonaniu każdej aktywności, zapytaj uczestników, jak czuli się podczas jej wykonywania.
- Zapytaj, które z trzech ćwiczeń spodobało im się najbardziej.
- Poproś członków grupy, by opowiedzieli, co oni robią, by się zrelaksować.

Zadanie do samodzielnego wykonania –

Poproś członków grupy, by przed następnym spotkaniem zaproponowali rodzinie lub znajomym wykonanie któregoś z ćwiczeń ze Spotkania 2.

Podczas pomagania innym w wykonaniu ćwiczeń, członkowie grupy zapamiętają je lepiej i zaczną je stosować w swoim życiu.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

SPOTKANIE 3

– „DLACZEGO ODCZUWAM TAKI SMUTEK?”

Dla prowadzących – To spotkanie dotyczy „procesu żałoby”. Choć jest to jedynie krótki wstęp, powinien on być pomocny dla uczestników grupy. Ilustracja, zawarta w tej części, powinna pomóc ludziom wyobrazić sobie proces, przez który przechodzimy podczas żałoby.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Patrząc wstecz – Poproś kilka osób, by opowiedziały, czy udało im się zaprosić rodzinę lub znajomych do wspólnego wykonania uspokajających ćwiczeń ze Spotkania 2. Czy ci znajomi uznali ćwiczenia za pomocne? Zapytaj, czy mają jakieś inne przemyślenia lub jakieś nowe pomysły?

Podstawowe informacje na temat żałoby

- Etap „zaprzeczenia i gniewu” może trwać 1 – 6 miesięcy, czasem dłużej.

- Etap „beznadziei” może trwać 6 – 18 miesięcy, może też być dłuższy. Niektóre osoby mogą pozostać na tym etapie przez lata. W każdym razie, jeśli ktoś wydaje się nie robić postępów w procesie uzdrowienia po upływie 2-3 lat, może potrzebować dodatkowego wsparcia doradcy, duszpasterza czy lekarza.
- „Fałszywy most” próbowania ominięcia okresu żałoby może blokować uzdrowienie danej osoby i sprawić, że proces uzdrowienia będzie trwał dłużej. Zachęcanie ludzi, by 'przeszli dalej' w procesie przeżywania żałoby może wypływać z dobrych pobudek, ale przynosi odwrotne skutki.

Prowadzenie spotkania

- Wybierz kilku uczestników do przeczytania rozdziału.
- Przedyskutujcie każdy etap 'procesu żałoby' z ilustracji –poproś uczestników o podanie przykładów, co ludzie mogą robić lub jak się czuć podczas przechodzenia przez kolejne odcinki cyklu.

- Porozmawiajcie o niebezpieczeństwach „fałszywego mostu”.
- Poproś członków grupy, by opowiedzieli o swoich stratach, których doznali podczas kryzysu, którego doświadczyli.

Dyskusja

- Przeczytaj część „To, co pomaga nam przejść przez żałobę”. Zachęć kilka osób do opowiedzenia o ich doświadczeniach w sprawach wymienionych w tej części.
- Poproś członków grupy, by pomyśleli o innych możliwych sposobach pomocy osobom, przechodzącym przez żałobę.
- Przedyskutujcie pytania „Do przemyślenia”.

„Co pomaga dzieciom” – Przeczytajcie tę część i przedyskutujcie każde zagadnienie.

- Omówcie wszystko to, co obecnie zachodzi w życiu waszych dzieci.

- Omówcie szczególnie zagadnienia, które dotyczą nastolatków.
- Podzielcie się pomysłami, jakie członkowie waszej grupy wykorzystali, by pomóc swoim młodszym dzieciom i nastolatkom podczas obecnego kryzysu.
- Zachęćcie rodziców do skorzystania z broszury w rozmowach z dziećmi.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

SPOTKANIE 4

– „JAK MOJE ZRANIONE SERCE MOŻE ZOSTAĆ ULECZONE”?

Dla prowadzących – Ważną myślą tego spotkania jest uświadomienie sobie przez członków grupy, że rana fizyczna oraz zranione serce mają podobne objawy oraz wymagają podobnej troski, by doświadczyć uzdrowienia. Nauczenie się i stosowanie czterech poniższych pytań może być bardzo przydatne w pomaganiu ludziom podczas procesu ich uzdrawiania.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Prowadzenie spotkania

- Wyznacz kilku uczestników grupy do przeczytania treści rozdziału.
- Podczas omawiania listy objawów ran cielesnych, poproś członków grupy, aby

porównali je z objawami zranionego serca.
W czym są one podobne, a czym się różnią?

- Podkreśl, jak ważne jest, by dzielić się swoją historią, swoimi przeżyciami. Poprowadź dyskusję na temat cech dobrego słuchacza.
- Omów część spotkania związaną z czterema pytaniami. Poproś różne osoby, by odpowiedziały na te pytania w kontekście swoich doświadczeń z obecnego kryzysu.

Cztery pytania

- Co się stało?
- Jak się wtedy czułeś?
- Co było wtedy dla Ciebie najtrudniejsze?
- Kto lub co sprawiło, że zacząłeś się czuć bezpieczniej? (Jeśli ktoś nadal nie czuje się bezpiecznie, zapytaj: Co pomogłoby Ci zacząć czuć się bezpiecznie? Wymień przynajmniej jeden mały szczegół.)

Zadanie do samodzielnego wykonania

Możesz zaproponować: Umówmy się, że będziemy ćwiczyć zadawanie tych czterech pytań w najbliższym tygodniu. Dzięki ćwiczeniom zapamiętamy je lepiej.

- Wybierz historię ze swego życia, którą mógłbyś się podzielić na forum grupy (coś „lekkiego” i niezbyt długiego). Poproś kogoś, by zadał Ci wymienione wyżej cztery pytania. Nastaw minutnik na 10–12 minut. Potem zamieńcie się rolami – ktoś z grupy opowiada historię, a Ty zadajesz cztery pytania.
- Pamiętaj, że kiedy jesteś słuchaczem, to Twoim najważniejszym zadaniem jest słuchać, a nie poprawiać lub sugerować rozwiązania.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

SPOTKANIE 5

- „JAK MAM SIĘ ODNIEŚĆ DO BOGA W TEJ SYTUACJI?”

Dla prowadzących – Podczas tego spotkania omówicie, czym jest lament. Członkowie grupy będą mieli możliwość napisania swojego własnego lamentu do Boga.

Patrząc wstecz – Nawiązując do zadania z poprzedniego spotkania, czyli ćwiczenia się w zadawaniu czterech pytań:

- Zapytaj członków grupy, jak się czuli, dzieląc się swoją historią z innymi.
- Zapytaj ich, jak się czuli, kiedy to oni byli słuchaczami i zadawali pytania.
- Czy było coś, co sprawiało im jakąś trudność w tym ćwiczeniu?
- Czy to ćwiczenie pomogło im opisać niektóre z ich własnych uczuć?

Prowadzenie spotkania

Możesz powiedzieć: Oprócz rozmów i prac plastycznych, można wyrazić swoje uczucia pisząc lament do Boga. Bywają lamentsy tworzone przez jedną osobę, są też pisane wspólnie, przez całą grupę czy społeczność. Ponad sześćdziesiąt psalmów w Biblii określa się jako lamentsy. W lamentach autorzy wylewają swoje skargi przed Bogiem i błagają Go o pomoc.

- Wyznacz kilku uczestników grupy do przeczytania pierwszej części rozdziału.
- Upewnij się, że każdy potrafi rozpoznać trzy główne części lamentu – zwrot do Boga, skargę i prośbę.
- Możesz powiedzieć: Bóg dobrze zna nasze serca i wie, jakie są nasze myśli, więc nie jest zaskoczony, kiedy do Niego wołamy. Może to się wydać dziwne, ale skoro Dawid napisał tak wiele lamentów, które zostały zapisane w Piśmie Świętym, my także możemy je pisać bez obawy, że rozgniewamy Boga. On pragnie, byśmy przychodzili do Niego z wszystkimi naszymi emocjami i uczuciami.

- Przeczytajcie razem Psalm 13 – niech uczestnicy sami określą, jakie są trzy główne jego części.
- Przedyskutujcie pytania „Do przemyślenia”.

Zadanie do samodzielnego wykonania

- Poproś członków grupy, by stworzyli swój własny lament. Mogą w tym celu użyć prozy, obrazu lub innej formy wyrazu, którą wybiorą.
- Przypomnij im, że lament musi zawierać skargę; użycie pozostałych części nie jest obowiązkowe.
- Członkowie grupy, którzy wykażą taką chęć, mogą zaprezentować swój lament pozostałym uczestnikom na następnym spotkaniu.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

SPOTKANIE 6

- „PATRZĄC W RZYSZŁOŚĆ”

Dla prowadzących – Ten rozdział jest powtórzeniem wszystkiego, co do tej pory przestudiowałeś i omówiłeś w broszurze „Pokonywanie kryzysu”. Zachęć członków grupy, aby kontynuowali swoje przemyślenia, związane z radzeniem sobie ze skutkami kryzysu i procesem uzdrowienia.

Rozpoczęcie – Modlitwa i pieśń

Patrząc wstecz

- Zachęć członków grupy, by zaprezentowali swoje lamente lub obrazy całej grupie.
- Poproś ich, by opowiedzieli, jak czuli się podczas tworzenia lamentu.
- Co było dla nich najtrudniejsze?
- Czego nauczyli się podczas wykonywania tego ćwiczenia?

Prowadzenie spotkania

- Wybierz kilku uczestników do czytania treści rozdziału.
- Przeczytajcie razem fragmenty Pisma.
- Przedyskutujcie pytania „Do przemyślenia”.
- Porozmawiajcie o tym, czego nowego nauczyli się członkowie grupy podczas omawiania treści broszury w trakcie spotkań.
- Porozmawiajcie na temat tego, co uczestnicy grupy mogą robić w przyszłości: nadal spotykać się, by wspierać się nawzajem i modlić się za siebie; zacząć wspólnie omawiać kolejną broszurę, lub rozpocząć program 'Leczenie ran spowodowanych przez traumę: jak Kościół może pomóc'. (Książka ta zalecana jest do pracy w grupie po upływie około 3-6 miesięcy od zakończenia kryzysowych wydarzeń.)

Zanim zakończysz – Zachęć członków grupy do rozmów w gronie swojej rodziny, znajomych, sąsiadów na tematy poruszane w tej broszurze. Choć broszura jest przeznaczona głównie dla chrześcijan, to również osoby o innym światopoglądzie przeszły przez te same sytuacje i traumy. Treść tej książki może być pomostem do opowiedzenia im ewangelii.

Zakończenie – Modlitwa i pieśń

CO DALEJ?

Gdy obecny kryzys przejdzie już do przeszłości, członkowie Twego kościoła nadal mogą mieć wiele problemów: rodzinnych, finansowych, emocjonalnych i duchowych, które pochłoną wiele czasu, zanim uda się im i Wam z nimi uporać.

Jeżeli chciałbyś uzyskać więcej informacji na temat programów, które oferuje Trauma Healing Institute dla dorosłych, dzieci i nastolatków, wejdź na stronę internetową **traumahealinginstitute.org**, albo napisz na adres mailowy: **traumahealing@americanbible.org**.

Jeśli w Twojej okolicy nie ma dostępnych żadnych programów pomocowych z zakresu Uzdrawienia Zranień, skontaktuj się z biurem Biblijnego Stowarzyszenia Misyjnego: **bsmbiuro59@gmail.com**.

Niech Bóg Ci błogosławi w prowadzeniu i wspieraniu członków Twojego kościoła w tym trudnym czasie. Oby informacje, zawarte w broszurze „Pokonywanie kryzysu”, pomogły Wam wszystkim rozpocząć proces uzdrawienia waszych zranionych serc zarówno indywidualnie, jak i jako szerzej rozumianemu Kościołowi.



INFORMACJA ZWROTNA

Trauma Healing Institute ceni sobie Twoją opinię na temat tej publikacji. Prosimy o wypełnienie kwestionariusza, zamieszczonego pod podanym linkiem. Będziemy wdzięczni, jeśli opowiesz nam swoją historię. Będzie to zachętą dla innych uczestników grup, a dla nas pomocą w przygotowaniu kolejnych materiałów: bit.ly/bd_participantsurvey



Biblijne
Stowarzyszenie
Misyjne



Trauma Healing
Institute



AMERICAN
BIBLE
SOCIETY

ISBN 978-83-964701-1-9

124851