

برای من امیدی هست

یک مجله تعاملی بازیابی تروما برای نوجوانان
دکتر فیلیس کیلبورن

برای من امیدی هست

یک مجله تعاملی بازیابی تروما برای نوجوانان

انتشارات بین المللی آموزش مراقبت در بحران

دکتر فیلیس کیلبورن

Copyright © 2016
by Crisis Care Training International (CCTI)
a ministry of WEC International
Fort Washington PA USA
All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are
taken from the Holy Bible; New International Version@,
© Copyright The Lockman Foundation 1978.
Used by permission.

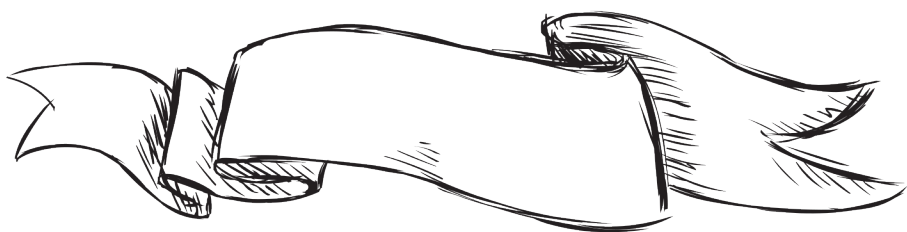


Crisis Care Training
International

Crisis Care Training International
PO Box 517
Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811
E-mail: info@crisiscaretraining.org
Website: www.crisiscaretraining.org

این مجله متعلق است به:



تاریخ: _____

این مجله توسط کسی به من داده شده که می خواهد بدانم که من خاص هستم و خدا من را دوست دارد و یک برنامه فوق العاده برای زندگی من دارد.

خواست و اراده من، سعادت‌مندی شماست
و نه بدبختی‌تان، و کسی بجز من از آن آگاه
نیست. من می‌خواهم به شما امید و
آینده خوبی ببخشم.
ارمیا ۱۱:۲۹



یک نقاشی در بالا بکشید یا در زیر در مورد زمانی که بسیار غمگین بودید بنویسید.



بیایید نزد من ای تمامی
زحمتکشان و گرانباران و
من به شما آرامی خواهم داد

متی ۲۸:۱۱

۱. این آیه برای من
چه معنایی دارد؟

۲. چگونه می توانم
این آیه را در زندگی
امروزم بکار ببرم؟

این منم !



من مثل...

مثال: من مثل ببر هستم، زیرا
از درون با عصبانیت غرش می کنم

من مثل...

لیست من

علايق من



خاطره تولد



حيوان



كتاب يا فيلم



آهنگ يا
نوعى موسيقى



رنگ



فصل و يا
آب و هوا



بهترين
دوست



غذا



ورزش يا
بازى در فضاى باز

نترس، من تو را نجات خواهم داد
من تو را به اسم خواندم و تو به
من تعلق دارى.

اشعيا ۴۳:۱

خدا به من کمک خواهد کرد

خدا تو را آفرید، او تو را دوست دارد. او به خانواده و شرایط شما اهمیت می دهد. خداوند علاقمند به کمک به شماست تا بر مشکلات خود غلبه کنید.

خداوند یاور من است.
من نگران نخواهم بود...

عبرانیان ۱۳:۶

۳ تا ۵ چیز را که
نشان می دهد
چقدر خدا به
شما توجه کرده
را بنویسید

۱

۲

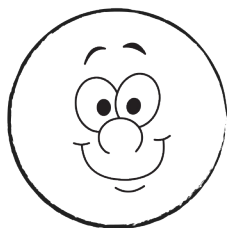
۳

۴

۵

قبل و بعد از رویداد

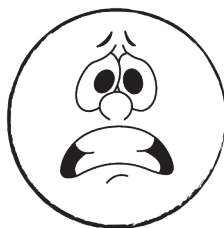
✕ بکشید در کنار صورتی که احساس شما را قبل از اتفاق نشان می دهد، یک علامت ✓ در کنار صورتی که احساس شما را بعد از اتفاق نشان می دهد.



خوشحال



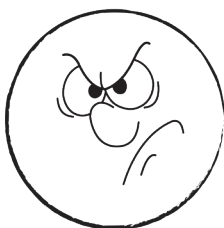
غمگین



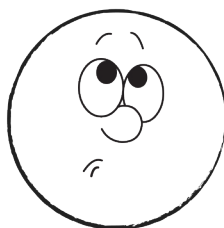
ترس



عصبانی



نا امید

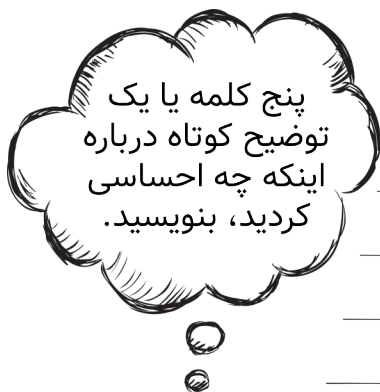


سردرگم

سایر افکار یا احساساتی که قبل یا بعد از اتفاق داشتید را بگویید.

خدا احساسات من را درک می کند

آیا زمانی بوده که خاطر اتفاقی که برای شما افتاده احساس عصبانیت و یا ترس کرده باشید؟



در فهرست زیر دور کلماتی که به بهترین نحو احساسات شما را توصیف می کنند، دایره بکشید.

عصبانی	وحشت شدید	خشمگین
متعجب	عصبی	پنیک عصبی
گریه کردن	جیغ زدن	تلخی شدید
داغ کردن	نگران	می خواهم چیزی را بشکنم
می خواهم پاهایم را به زمین بکوبم	مضطرب	رنجیده

هر چه احساس کردید اشکالی ندارد!

چیزهایی که از دست دادم

از دست دادن ها می تواند بسیار بیشتر از چیزهای ملموس باشد.

دوستان

خانواده

رویاها

چیزهای ملموس

سایر

خوشابحال ماتم زدگان، زیرا ایشان
تسلی خواهند یافت. متی ۴:۵

به یاد آوردن خانواده و دوستان

نام خانواده و دوستانی را که می خواهید
به خاطر بسپارید بنویسید.



یک خاطره مورد علاقه درباره یکی از نام هایی
که در بالا نوشتید بنویسید.

خدا از من مراقبت می کند

حتی اگر از دست دادن ها باعث غمگینی، ترس، عصبانیت یا سایر احساسات من باشد، دانستن اینکه خدا به من اهمیت می دهد می تواند به تغییر دیدگاه من نسبت به زندگی کمک کند.

فهرستی از ۳ تا ۵ روشی که خداوند از شما مراقبت می کند تهیه کنید.
یا می توانید یک نقاشی بکشید.

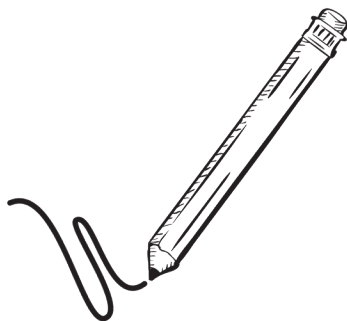
۱

۲

۳

۴

۵



خدایا شکرت

دعایی بنویسید که خدا را بخاطر مراقبتش شکر کنید.

خدای عزیز،

مرسی



کارهای مثبتی که می توانم انجام دهم

وقتی احساس ناراحتی می کنیم، کارهایی هست که انجام آنها، جهت افکارمان را تغییر می دهد تا احساس بهتری داشته باشیم.

دور چیزهایی که بیشتر دوست دارید دایره بکشید.

نوشتن خاطرات

نقاشی کردن

حرف زدن هنگام راه رفتن

موسیقی گوش دادن

وقت گذراندن با یک دوست

دعا کردن

مطالعه کردن

درخواست کردن از کسی
که مورد اعتماد است

افکار یا ایده های دیگری که می تواند ذهن شما
را هدایت کند را یادداشت کنید.

خدا که

سرچشمه امید

است، شما را به

وسیله ایمانتان

چنان با شادی و

آرامش کامل

پر سازد که با

نیروی روح القدس

امید شما روز به

روز بیشتر شود.

رومیان ۱۵:۱۳

صفحه گفتگو

نگرانی، شادی را از بین می برد، ولی سخنان خوب دل را شاد می سازد.

امثال ۱۲: ۲۵

همانطور که به دیگران گوش می دهید، ایده های جدیدی که به هدایت افکار شما و ایجاد احساس بهتر، کمک می کند را یادداشت کنید.

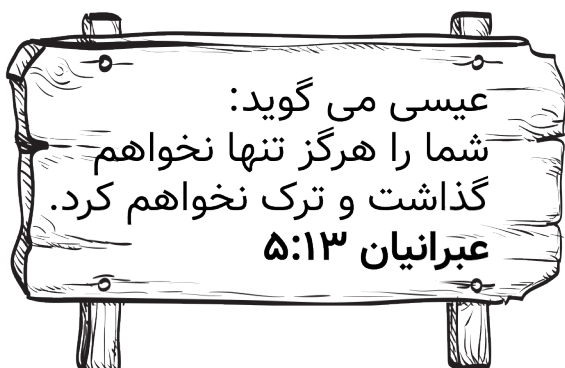
[illegible]

گفتن داستان من

بیشتر دوست دارید داستان خود را برای چه کسی تعریف کنید؟
درباره کسی که می خواهید به شما گوش دهد و جایی که می خواهید
داستان خود را در میان بگذارید، توضیح دهید. یا تصویری از این صحنه بکشید.



عیسی مددکار ما در هر زمان



سرود، شعر یا دعایی بنویسید که عیسی چگونه می تواند به شما در مورد احساسات کمک کند.

خدا پناهگاه و قوت ماست! او مددکاری است که در سختی ها فوراً به کمک ما می شتابد. مزمور ۱:۴۶

برنامه برای آینده

دوست دارید در آینده چه کاری انجام دهید؟
آینده چه تفاوتی با زندگی شما در حال حاضر خواهد داشت؟



ای همه کسانی که به خداوند امید
بسته اید، شجاع و قوی دل باشید!
مزمور ۲۴:۳۱

وعده های بی نظیر خدا به من !

این آیه را از کتاب مقدس را که در زیر آمده است را حفظ کنید.
این قاب را شخصی کنید.

○

تنها من هستم که از
سرنوشتی که برای شما
تعیین کرده ام، آگاهم.
سرنوشتی که برای شما
رفاه و سعادت می آورد
نه مصیبت، نقشه ای
برای آینده ای که در
انتظار آن هستید.

ارمیا ۱۱:۲۹

چیزهای سختی که پشت سر گذاشته اید، شما را قوی
کرده است. شما محبت خدا را به شیوه های شگفت
انگیز و منحصر به فردی تجربه کرده اید.

