

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

راهنمای تسهیلگر

انتشارات بین المللی آموزش مراقبت در بحران

دکتر فیلیس کیلبورن

Copyright © 2022

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

برای من امیدی هست

یک مجله تعاملی بازیابی تروما برای نوجوانان

راهنمای تسهیلگر

کمک های عمیق تر برای شفای قلب آسیب دیده موجود است: کتابی برای مشاوره جوانان و نوجوانان در بحران

این ابزارها به والدین، معلمان کلیسا و دیگر بزرگسالان دلسوز کمک می کند تا از جوانانی که تجربه های تروما را پشت سر گذاشته اند و در نتیجه آن از دست دادن های حیاتی و احساس غم و اندوه را تجربه می کنند، حمایت کرده و به آنها کمک کنند.

معرفی:

این مجله فرصت هایی را برای جوانان فراهم می کند تا در حین انجام فعالیت ها در مورد احساسات مربوط به تروما صحبت کنند. برای جوانان، احساسشان نسبت به یک رویداد آسیب زا بسیار مهم است. آنها اغلب احساسات نگران کننده ای را تجربه می کنند که ممکن است برایشان تازگی داشته باشد.

یکی دیگر از ویژگی های ترومای یک فرد، فقدان هایی است که در اثر یک رویداد آسیب زا تجربه کرده است. جوانان برای شناسایی و درک این فقدان ها و اثرات آن در حال حاضر و در آینده به کمک نیاز دارند. جوانان برای پایان دادن به آسیب های روحی خود در غم چیزهایی که از دست داده اند، به طرزی که برایشان مفید است باید سوگواری کنند.

مهم است که جوانان بدانند که شما می خواهید احساس و نیاز آنها را درک کنید. گاهی اوقات جوانان ناراحت هستند اما نمی توانند به شما بگویند چه چیزی می تواند بهشان کمک کند. زمان دادن و تشویق کردن آنها برای به اشتراک گذاشتن احساسات خود با شما، می تواند به آنها کمک کند تا با احساسات خود کنار بیایند. جوانان به حمایت طولانی مدت نیاز خواهند داشت. هر چه کودک یا نوجوان از دست دادن ها و باخت های بیشتری متحمل شود، بهبودی دشوارتر خواهد بود. این امر به ویژه در صورتی صادق است که آنها یکی از والدین خود را که منبع اصلی حمایت آنها بوده از دست داده باشند. سعی کنید حمایت های متعددی را برای جوانانی که متحمل خسارات قابل توجهی شده اند ایجاد کنید.

وظیفه:

وظیفه یک تسهیلگر این است که جوانان را از طریق فعالیت های مجله راهنمایی کند. جوانان برای شناسایی و سوگواری برای از دست داده های خود به کمک نیاز دارند. آنها همچنین به کمک نیاز دارند تا بفهمند که این از دست دادن ها چه در حال حاضر و چه در دراز مدت برای آنها چه اثراتی خواهد داشت. یادداشت های این راهنما به شما در انجام کار کمک می کند. راهنمای تسهیلگر فهم جوانان را از تروما، ترس، غم و اندوه و مواردی از این قبیل نیز گسترش می دهد. به دنبال یک تروما، جوانان در رفتار خود دچار تغییرات می شوند. معمولاً این واکنش ها بلافاصله پس از تروما رخ می دهد. گاهی اوقات به نظر می رسد که یک فرد در زمان تروما خوب عمل می کند ولی هفته ها یا ماه ها بعد با تاخیر پاسخ می دهد. در صحبت با جوانان حامی و دلسوز باشید تا به آن ها کمک کنید احساس امنیت کنند. با پرسش در مورد نیاز های خاص جوانان برای راحتی و مراقبت از خود، به آن ها کمک کنید تا احساس امنیت خود را حفظ کنند. نکات زیر چندین دستورالعمل مهم را در اختیار شما قرار می دهد که باید هنگام برنامه ریزی برای استفاده از مجله جوانان به خاطر بسپارید. پیروی از این دستورالعمل ها موفقیت به جوانان را تضمین می کند.

استفاده از راهنمای تسهیلگر

۱. همایش به تجربیات تروما اختصاص دهید.

جوانان در سراسر جهان از انواع مختلفی از حوادث آسیب زا رنج می برند: بلایای طبیعی، جنگ، تصادفات، یتیم ماندن یا فروخته شدن برای بهره بری جنسی. هنگامی که جوانان هر یک از این رویداد های ناراحت کننده را تجربه کنند، ضایعات بزرگی را نیز تجربه خواهند کرد. بسته به تروما، خسارات می تواند شامل خانه و خانواده، دوستان، امنیت، اعتماد، تحصیلات، احترام به خود، احساس دوست داشته شدن، احساس تعلق و در نهایت امید باشد. این از دست دادن ها باعث ایجاد احساسات عمیق غم و اندوه در فرد می شود. این مهم است که به جوانان فرصت های زیادی داده شود تا با شناسایی و ابراز احساسات خود، شفای عاطفی و روحانی پیدا کنند. همچنین باید به جوانان فرصت داده شود تا فقدان و آسیب های خود را بررسی کنند و در صورت امکان آن ها را ترمیم کنند. مادری که در یک حادثه درد آور از دنیا می رود را نمی توان به زندگی برگرداند. اما یک مراقبت با محبت یا یک دوست می تواند باعث شود فردا احساس امنیت و دوست داشته شدن کند. از آن جایی که جوانان در تمام تجربیات درد ناک، افکار و احساسات مشابهی را پشت سر می گذارند، این مجله بهبودی را می توان برای جوانانی که هر نوع حادثه آسیب زا را تجربه می کنند استفاده کرد.

شما به عنوان تسهیلگر باید نوع تروما و احساسات ناشی از آن را در حین کار با جوانان تشخیص دهید و به آن اشاره کنید. هنگامی که متن مشخصا به یک رویداد دردناک یا چیزی اشاره می کند که جوانان را غمگین کرده، حتما اسم رویداد را نام ببرید: سیل، آتش سوزی، جنگ و غیره. همچنین می توانید سوالات خود را متناسب با تجربه فرد بیان کنید. از آن ها بپرسید که آیا هنگام وقوع زلزله یا گردباد یا سونامی می ترسیدند؟ چه چیزی در مورد جنگ بی خانمانی یا یتیم شدن ترسناکتر بود؟ با این حال، هنگام پرداختن به مسائل مربوط به سواستفاده جنسی بسیار حساس باشد. در این مواقع اجازه دهید که فرد در مورد میزان و زمان به اشتراک گذاشتن مسایلش تصمیم بگیرد.

۱. قبل از شروع جلسات، انتخاب کنید که آیا جلسات بصورت گروهی برگزار شود یا انفرادی.

برخی ترجیح می دهند که جوانان این فعالیت ها را بصورت گروهی تکمیل کنند در حالی که برخی جلسات انفرادی ترجیح می دهند. در یک بلای طبیعی مانند زلزله کلمه اکثرا تجربیات و احساسات مشابهی داشته اند، اگر چه درجه آسیب ممکن است متفاوت باشد، معمولا مفیدتر است که به آن چه اتفاق افتاد بصورت گروهی پرداخته شود. اگر تجربه تروما (مانند خشونت خانگی یا سواستفاده جنسی) باعث ایجاد احساس شرم در فرد شده، بهتر است حداقل تا زمانی که فرد از بودن در گروه احساس راحتی کند، جلسات بصورت فرد به فرد انجام شود. شما می توانید تصمیم بگیرید آیا همه در گروه پسر یا فقط دختر و یا مختلط باشند.

زمان بندی

هر جلسه حدود یک ساعت برنامه زبیری شده است. این برنامه باعث می شود هم قبل و هم بعد از فعالیت، افراد زمان زیادی را برای صحبت با هم داشته باشند. در شروع یک جلسه جدید به جوانان زمانی را بدهید تا استدلال های جدیدی که از جلسه دیروز دارند را به اشتراک بگذارند. مرتبا از آن ها بپرسید آیا چیزی هست که بخواهد با شما در میان بگذارند یا خیر. اما هرگز آن ها را مجبور نکنید.

جوانان ایده را به آرامی جذب یا پردازش می کنند. معمولا یک جلسه در روز مفیدترین حالت است. اگر وقت بیشتری با جوانان دارید، برنامه های آرامش بخش و شادی آهنگ، رقص، بازی، قصه گویی یا شاید یک فیلم و غیره برنامه ریزی کنید. فعالیت ها و روال های معمول به جوانان کمک می کند تا به ثبات عاطفی دست یابند.

آیات کتاب مقدس

آیا کتاب مقدس اغلب در برگه فعالیت مجله یا راهنمای تسهیلگر گنجانده شده است. از جوانان بخواهید این آیات را حفظ و آن ها را مرور کنند. با ساختن سرود و آهنگی ساده، یادگیری آن ها را آسان تر و جذاب تر کنید. ممکن است بخواهید آزمون هایی نیز برگزار کنید.

مجله جوانان

جوانان را تشویق کنید تا فعالیت های روزانه خود را با والدین یا مراقبان خود به اشتراک بگذارند. خوب است که این مراقبان را در خانه های شان ملاقات کنید یا از آن ها بخواهید در جایی که با جوانان ملاقات می کنید به دیدن شما بیایند. آن ها می توانند از جلسات مشاوره بهره مند شوند. تصمیم بگیرید کی ها بهتر است جوانان دفتر های خود را به خانه ببرند یا آن ها را در اتاق جلسه نگه دارند. اطمینان حاصل کنید که نام آن ها روی دفترچه شان نوشته شده باشد.

مقدمه ای بر فعالیت های مجله جوانان

فعالیت های ژورنال جوانان به گونه ای طراحی شده اند که به جوانان فرصت هایی برای کشف و بیان احساسات خود در مورد رویداد های که در طول یک تروما و پس از آن تجربه کرده اند می دهد. آن ها این کار را از طریق گفتگو های حمایتی کار های هنری و فعالیت های نوشتنی انجام خواهند داد. هنگامی که جوانان آسیب های خود را شناسایی و احساسات خود را در مورد آن ها بیان کردند، تسهیلگر می تواند به جوانان کمک کند تا غم و اندوه خود را به پایان برسانند.

صفحات دارای حاشیه در سمت راست راهنمای تسهیلگر همان صفحاتی هستند که جوانان در مجلات خود دارند. یادداشت های صفحه راهنمای تسهیلگر به شما کمک می کند مفاهیم کلیدی را برای صحبت در مجله درک کنید. قبل از ملاقات با جوانان این صفحات را مطالعه کنید. ممکن است ایده های دیگری برای صحبت کردن داشته باشید. به جوانان و خانواده ها کمک کنید تا با همسن و سالانی که می توانند آن ها را حمایت کنند ارتباط برقرار کنند تا انزوا کاهش پیدا کند، در صورت نیاز از منابع محلی برای کمک به جوانان و خانواده ها برای دریافت کمک اضافی آگاه باشید.

هدف

به جوانان کمک کنید تا با شناخت عیسی به عنوان دوستی که همیشه آن ها را دوست دارد، آرامش پیدا کنند و با سایرین در گروه آشنا شوید.

معرفی

جوانان از ابتدا شروع به تعامل با جوانان خارج از خانواده می کنند. دوستی جوانان با یکدیگر متفاوت از دوستی های است که با والدین و اقوام دارند. در روابط خانوادگی احساس عمیق صمیمیت وجود دارد که جایگزین روابط دیگر نیست. از ابتدا جوانی تا بزرگسالی، دوستی ها مهم ترین فعالیت های زندگی و لازمه رشد روانی سالم است.

بنا بر این مهم است که جوانانی که در اثر تجارب آسیب زا دوست خود را از دست داده اند، ابتدا در مورد راحتی و حمایتی که از دوستان خود دریافت می کرده اند، صحبت کنند. به یاد آوردن این تجربیات به جوانان کمک خواهد کرد که از دانستن این که عیسی که می خواهد دوست آن ها باشد و همان آرامش و حمایت را به آن ها بدهد خوشحال باشند. این جلسه به جوانان کمک می کند که یکدیگر را در سطح خصوصی تری بشناسند و در جلسات حرف ها و احساسات شان را در سطح عمیق تری به اشتراک بگذارند.

صحبت کردن با یکدیگر

از جوانان بخواهید در مورد دوستان خود صحبت کنند. آن ها با هم چه کار هایی می کرده اند؟ آیا آن ها به یک مدرسه می رفتند؟ هم کلیسایی؟ چه بازی هایی را دوست داشتند؟ فیلم؟ موسیقی؟

دوستانان چه احساسی به شما می دهند؟ همه ما به دوست نیاز داریم! با این حال، ابتدا با دوستانی که در اطراف ما نشسته اند آشنا می شویم. از جوانان بخواهید نام خود و یک چیز در مورد خود (مثلا شهری که اهل آن هستند، مدرسه ای که رفتند، یا بازی مورد علاقه آن ها با دوستان) را در میان بگذارند. از جوانان بخواهید آیه کتاب مقدس امثال ۱۷: ۱۷ را به عنوان یادآوری این که عیسی می خواهد همیشه دوست آن ها باشد، حتی زمانی که اتفاقات بدی رخ می دهد، بیاموزند.

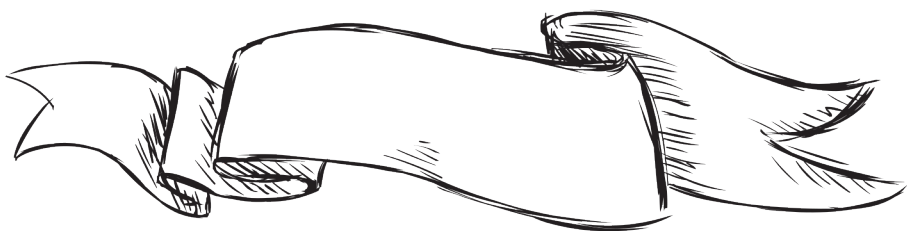
فعالیت مجله صفحه ۳

مجلات را پخش کنید و از جوانان بخواهید نام خود را روی آن ها بنویسند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید از عیسی به خاطر این که دوست شان هست، تشکر کنند.

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

این منم!

هدف

برای کمک به جوانان تا بدانند این که فارغ از این که چه حادثه دردناکی را تجربه کرده اند یا برای خانواده شان چه اتفاقی افتاده است آن ها هنوز هم برای خدا، پدر آسمانی خود، خاص هستند.

انجام دادن

قبل از شروع جلسه یک بنر یا تخته زیبا همانطور که در صفحه ۵ مجله جوانان نشان داده شده برای جوانان آماده کنید که روی آن کلمات اشعیا ۴۳: ۱ نوشته شده باشد.

صحبت کردن با یکدیگر

بنر را به جوانان نشان دهید و از آن بخواهید با هم آن را بخوانند. با جوانان در مورد این که چقدر خاص هستند صحبت کنید و نشان دهید که خدا نام هر یک از آن ها را می داند و به هر فرد می گوید (تو مال من هستی!) به جوانان یادآوری کنید که خداوند تک تک ما را آفریده است. درباره این که به شبیه او خدا آفریده شده اید، ایده هایی را با هم به اشتراک بگذارید. آن ها می توانند فکر کنند، خلاق باشند، احساسات خود را بیان کنند و خیلی چیز های دیگر.

فعالیت مجله صفحه ۴-۶

صفحه ۴ ، درباره زمانی که بسیار غمگین بودید، یک نقاشی بکشید و یا بنویسید. بگذارید افراد در صورت تمایل، نقاشی یا نوشته خود را به اشتراک بگذارند و درباره آن صحبت کنند.

صفحه ۵ ، متی ۱۱ : ۲۸ به جوانان فرصتی برای نوشتن در مورد معنای این آیه و این که چگونه می توانند این آیه را در زندگی امروز خود اعمال کنند، بدهید.

صفحه ۶ ، را با نقاشی، نوشتن یا استفاده از تمثیل برای توصیف این که آن ها چه کسی هستند یا چه احساسی دارند پر کنید.

وقت دعا

خدا را شکر که هر فردی برای و خاص است.
دعا را با نام بردن اسم جوانان شخصی سازی کنید. به عنوان مثال خدایا از تو سپاسگزارم که برندون، امی و جوزف برای تو بسیار خاص هستند.
مطمئن شوید که نام همه آن ها را بگویید!



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 !

خودت را چطور
می بینی؟

یک نقاشی بکش!

فهرستی از کلماتی
که شما را توصیف
می کنند تهیه کنید

از یک مثال
استفاده کنید!

لیست من

من مثل...

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

من مثل...

علائق من

هدف

به جوانان فرصت دادن برای کشف بیشتر هویت خود (این که چه کسی هستند) و تشخیص اینکه هویت آنها به دلیل تجربیات آسیب زا تغییر نکرده است.

مقدمه

یکی از اساسی ترین نیازهای همه ما داشتن احساس هویت است. اینکه ما چه کسی هستیم، برای همه ما از جمله جوانان بسیار مهم است. با آنها در مورد اینکه چه کسی هستند صحبت کنید: یک دختر، یک پسر، یک برادر، یک دوست، کسی که عیسی را دوست دارد و غیره.

فعالیت مجله صفحه ۷

از جوانان بخواهید صفحه « چیز های مورد علاقه من » را پر کنند.

از جوانان بخواهید در مورد چیزهایی صحبت کنند که بعد از اتفاقاتی که آنها را غمگین کرده، تغییر نکرده است. نام آنها و روز تولدشان و چیزهایی که دوست دارند و چیز هایی که دوست ندارند را بپرسید.

صحبت کردن با یکدیگر

در مورد آیه کتاب مقدس « اشعیا :۴۳ » با آنها صحبت کنید و یادآوری کنید که چیز دیگری که در مورد آنها تغییری نکرده این است که خدا هنوز می گوید: تو مال من هستی!

به جوانان کمک کنید تا با استفاده از کلمات آیات حفظی، سرودی را با آهنگی ساده بسازند.

آنها ممکن است احساسات جدیدی را تجربه کرده باشند اما اینکه چه کسی هستند، تغییر نکرده است.

وقت دعا

از جوانان بخواهید خدا را شکر کنند که همان شخص قبلی هستند و محبت خدا نسبت به آنها مثل قبل است.

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

هدف

به جوانان احساس امنیت بدهید که بدانند خداوند نه تنها به خانواده و اجتماع آن ها کمک خواهد کرد، بلکه به صورت شخصی به آنها هم کمک خواهد کرد.

معرفی

برای رشد کودکی سالم، جوانان به محیطی امن برای کشف دنیای خود نیاز دارند. جوانان با دانستن این که خدا علیرغم آسیب های ناشی از تروما و سردرگمی ناشی از آن، آن ها و کسانی که از آن ها مراقبت می کنند، یعنی خانواده و جامعه آن ها را دوست دارد می توانند آرامش پیدا کنند. او به همه آن ها کمک می کند تا بر مشکلات ناشی از تروما غلبه کنند.

صحبت کردن با یکدیگر

جوانان را بر آن دارید تا در مورد این که خدا چگونه به آن ها در اتفاق غم انگیزی که برای شان رخ داده کمک کرد، صحبت کنند. از جوانان بپرسید که آیا از کمک خداوند در جامعه خود آگاه هستند یا خیر و از آن ها بخواهید که چگونگی آن را بگویند. یک مدرسه بازگشایی شد، یک کلیسا تعمیر شد، چه مواردی در جامعه شما باید اصلاح شود؟ تامین آب سالم برای آشامیدن یا وصل شدن برق و یا تهیه غذا.

فعالیت مجله صفحه ۸

از جوانان بخواهید ۳ تا ۵ مورد را که نشان می دهد خداوند به آن ها توجه کرده را یادداشت کنند. از اعضای بخواهید اگر از مکالمه عقب افتادند جزئیات را بپرسید یا اگر مایلند فهرستی از ایده هایی تهیه کنند که نشان می دهد خدا به آن ها اهمیت و عشق را نشان می دهد.

وقت دعا

با هم دعا کنند و خدا را شکر کنند که در گذشته نیز کمکشان کرده است. او الان هم به کمک آن ها ادامه خواهد داد.

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 بعد از وقوع رویداد

هدف

برای این که جوانان شروع کنند به کشف احساسات خود قبل و بعد از رویداد غم انگیزی که آن ها را آزار می دهد.

معرفی

تمام تجربیات دردناک در نهایت منجر به آسیب احساسات می شود که ناشی از حس و حالی است که جوانان در مورد آنچه در طول آن رویداد برایشان رخ داده تجربه کرده اند. این احساسات عبارتند از: احساس گناه یا احساس تقصیر، ترس، احساس بی محبتی، کنار گذاشته شدن یا طرد شدن، خشم، غم و تنهایی.

صحبت کردن با یکدیگر

با استفاده از چهره های مختلف در صفحه جوانان، از آنان بخواهید افکار و احساسات خود را در مورد آنچه اتفاق افتاده به اشتراک بگذارند. از چند جوان بخواهید داوطلبانه نشان دهند که چهره شان در طول تجربه غمگین شان چگونه بوده و اکنون می خواهند چهره شان چگونه باشد. از جوانان دیگر بخواهید حدس بزنند که هر چهره چه احساسی را نشان می دهد.

آیه را مرور کنید : عبرانیان ۱۳:۶

فعالیت مجله صفحه ۹

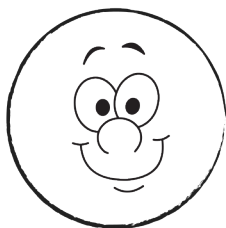
از جوانان بخواهید چهره ها را با علامت (X) علامت گذاری کنند که نشان می دهد وقوع رویداد چه احساسی داشتند و با یک علامت یا تیک نشان دهند در حال حاضر نسبت به رویداد که اتفاق افتاده است چه احساسی دارند. جایی برای ثبت افکار یا احساسات دیگر نیز وجود دارد. به جوانان اطمینان دهید وقتی اتفاق ترسناکی برای شان رخ می دهد، حس ترس، عصبانیت یا غمگین بودن طبیعی است. تاکید کنید که خدا همیشه با آن هاست و او می تواند در مواقعی که احساس ناراحتی یا ترس می کنند کمک کند.

وقت دعا

با هم دعا کنید و از خدا بخواهید که به آن ها کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند.

قبل و بعد از رویداد

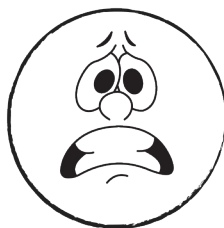
✕ بکشید در کنار صورتی که احساس شما را قبل از اتفاق نشان می دهد، یک علامت ✓ در کنار صورتی که احساس شما را بعد از اتفاق نشان می دهد.



خوشحال



غمگین



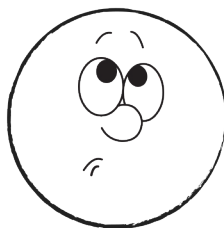
ترس



عصبانی



نا امید



سردرگم

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

خدا احساسات من را درک می کند

هدف

برای آشنایی جوانان به این که خدا احساسات ما را درک می کند و به ما کمک کند هم احساسات خوب داشته باشیم و هم دیدگاه خود را تغییر دهیم.

معرفی

نسبت به تفاوت های فرهنگی در میان جوانانی که رویداد های دردناک را تجربه کرده اند، حساس باشید. برای برخی از جوانان، ابراز احساسات قابل قبول یا راحت نیست.

فعالیت مجله صفحه ۱۰

به جوانان فرصت دهید تا در مجله خود کار کنند. از کسانی که مایلند نقاشی خود را نشان دهند یا درباره آنچه که نوشته اند صحبت کنند، بخواهید این کار را انجام دهند. جوانان را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود قبل و بعد از تجربه غم انگیز خود صحبت کنند. بدون قضاوت به داستان های آن ها گوش دهید. به جوانان اجازه دهید گریه کنند، غمگین باشند یا عصبانی شوند. جوانان را مجبور به بیان رویداد دردناک نکنید، اجازه دهید بدانند که برای همه وقتی اتفاق بدی رخ می دهد، طبیعی است که ناراحت، عصبانی یا ترسیده باشند.

صحبت کردن با یکدیگر

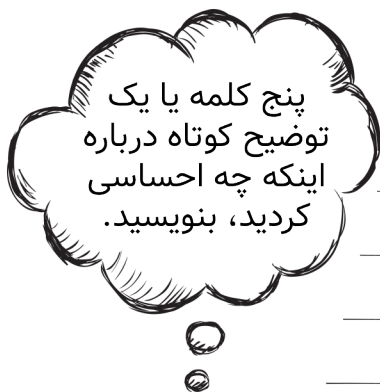
وقتی همه احساسات خود را به اشتراک گذاشتند، به این نکته اشاره کنید که افراد در هنگام اتفاقات بد، احساسات متفاوتی دارند. گاهی اوقات خوشحال، غمگین، عصبانی، ترسیده یا مضطرب هستند. هر چیزی که آن ها در طول تجربه غمگین خود احساس کردند، تمام شده. اکنون خدا می خواهد تا احساسات غمگین یا خشم آن ها را به احساسات خوب تبدیل کند.

وقت دعا

با هم دعا کنید و خدا را شکر کنید که او احساسات جوانان را درک می کند و می تواند به آن ها کمک کند تا دوباره، احساسات خوب داشته باشند.

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!

چیزی که از دست دادم

هدف

کمک به جوانان برای شناسایی و رهایی از آسیب های که در نتیجه این رویداد متحمل شده اند.

معرفی

با جوانان در مورد از دست دادن صحبت کنید. توضیح دهید که وقتی اتفاقات غم انگیز یا بد برای ما رخ می دهد، چیز های را از دست می دهیم. از دست دادن باعث می شود ما احساس غم، ترس یا عصبانیت کنیم.

فعالیت مجله صفحه ۱۱

از جوانان بخواهید که نقاشی بکشند یا تعدادی از آسیب های خود را در ستون های مناسب مجله خود بنویسند. از آن ها بخواهید در مورد این آسیب ها صحبت کنند. از آن ها بپرسید که فکر کردن در مورد چیزی های که از دست داده اند چه احساسی دارند. به آن ها یادآوری کنید که عیسی به احساس آن ها اهمیت می دهد.

صحبت کردن با یکدیگر

در مورد عشق خدا و راه های که او در حال جبران آسیب های آن هاست صحبت کنید. آیا آن ها خانه جدیدی خواهند داشت؟ یک مراقب جدید؟ آیا کسی به آن ها غذا، آب تمیز برای نوشیدن یا لباس داده است؟ با وجود این که اتفاقات بدی برای ما افتاده است، خدا هنوز به ما نشان می دهد که ما را دوست دارد.

وقت دعا

با جوانان دعا کنید و از خداوند بخواهید که آن ها را از دست ها و آسیب های شان تسلی دهد و به مراقبت از آن ها ادامه دهد. بپرسید که آیا کسی می خواهد از خدا به خاطر محبت و مراقبت از او تشکر کند؟

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 زندگان، زیرا ایشان
تسلی خواهند یافت. متی ۴:۵

به یاد آوردن خانواده و دوستان

هدف

برای کمک کردن به جوانان تا بتوانند در مورد مرگ صحبت کنند و مرگ را به عنوان یک خسارت و آسیب جدی در زندگی خود درک کنند.

معرفی

صحبت با جوانان در مورد مرگ باید متناسب با سطح رشد آن ها باشد، به هنجارهای فرهنگی آن ها احترام گذاشته شود و نسبت به ظرفیت فرد برای درک موقعیت حساس باشید. جوانان از واکنش بزرگسالان در هنگام تفسیر اطلاعات مربوط به مرگ و تراژدی آگاه خواهند شد. برای جوانان کم سن و سال تر، واکنش های بزرگسالان نقش مهمی در برداشت های آن ها از موقعیت دارد. به جوانان اجازه دهید تا شما را به عنوان تسهیلگر در مورد نیاز خود به اطلاعات یا شفاف سازی اطلاعات داده شده، راهنمایی کنند. از دست دادن، مرگ هر دو بخشی از چرخه زندگی است که جوانان باید آن را درک کنند.

صحبت کردن با یکدیگر

جوانان را تشویق کنید تا درباره فقدان و مرگ سوال بپرسد. نگران نباشید که ممکن است همه پاسخ ها را ندانید. هر سوال را با احترام جواب دهید و تمایل داشته باشید که به فرد کمک کنید تا پاسخ های خود را پیدا کند. به یاد داشته باشید، نمی توانید فرض کنید که همه افراد در یک گروه سنی، مرگ را به یک شکل یا با احساسات یکسان درک می کنند. همه جوانان متفاوت هستند و نگاه آن ها به جهان منحصر به فرد است و با تجربیات مختلف شکل می گیرد.

فعالیت مجله صفحه ۱۲

از جوانان بخواهید نام دوستان یا اعضای خانواده خود را که می خواهند به نحوی آن ها را به خاطر بسپارند، داخل تاج گلدار بنویسند. از جوانان بخواهید در مورد این که چرا این افراد در زندگی شان بسیار خاص بودند صحبت کنند. چه کارهای سرگرم کننده ای با دوست یا یکی از اعضای خانواده خود انجام دادند؟ از آنها بخواهید خاطره مورد علاقه یکی از افرادی را که فهرست کرده اند بنویسند.

وقت دعا

از خداوند بخواهید که به جوانان که از آسیب های که تجربه کرده اند غمگین هستند، آرامش دهد.

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

هدف

تا به جوانان بفهمانند که اگرچه غم و اندوه فراوانی را به خاطر از دست دادن های خود تجربه کرده اند، اما محبت و عنایت خداوند نسبت به آن ها می تواند آن ها را دوباره خوشحال کند.

صحبت کردن با یکدیگر

از جوانان بخواهید در مورد تمام اوقات خوشی که در هفته گذشته داشته اند صحبت کنند و بر روش های که خداوند از آن ها مراقبت کرده است تاکید کنند. از آن ها بخواهید که در مورد افرادی در زندگی خود صحبت کنند که خدا قبلا از آن ها مراقبت می کرد. آیا یک دوست کاری کرد که نشان دهد به او اهمیت می دهد؟ آیا کسی برای آن ها غذا پخته، آن ها را در آغوش گرفته یا با آن ها پیاده روی رفته است؟

فعالیت مجله صفحه ۱۳

به جوانان یادآوری کنید که خداوند راه های زیادی برای مراقبت از آن ها دارد. از آن ها بخواهید ۳- ۵ روش ویژه ای را که خداوند به آن ها توجه کرده، بنویسند یا ترسیم کنند. از آن ها بخواهید به نوبت با یکدیگر داستان تصویری که کشیده ان را بازگو کنند و در موردش با هم مشارکت کنند. به جوانان کمک کنید آیه اول پطرس ۵ : ۷ را بیاموزد.

و تمام اندیشه خود را به وی واگذارید زیرا که او برای شما فکر می کند.
اول پطرس ۵:۷

آن ها سرودی با آهنگ آشنا در مورد عشق و مراقبت خدا بسازند.

وقت دعا

خدا را به خاطر روش های که برای اهمیت دادن به هر فرد دارد شکر کنید.

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.

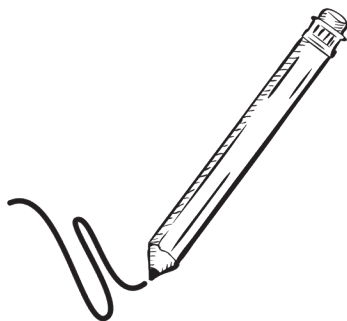
۱

۲

۳

۴

۵



خدا یا شکر

هدف

سپاسگزاری از خداوند به خاطر مراقبت هایش، برای افراد جوان یادآور راه های متعددی است که خداوند برای توجه و مراقبت از آن ها دارد.

معرفی

خداوند سرپرستی جوانان را به خانواده ها واگذار کرده است. کودکان وقتی تازه متولد می شوند، به مراقبت های ارائه شده توسط خانواده خود کاملاً وابسته هستند. در بحران ها خانواده ها اغلب از هم پاشیده می شوند و جوانان بدون مراقبت رها می کنند. این در حالی است که در تروما، جوانان نیاز بیشتری به تامین امنیت و پرورش دارند. جوانان وقتی کسی را ندارند تا از آن ها مراقبت کند و احساس امنیت کنند، احساس ترس بسیار می کنند. برای آن ها آرامش بخش است که بدانند خداوند همیشه مراقب آن ها است.

صحبت کردن با یکدیگر

در مورد چگونگی نیاز جوانان به مراقبت خداوند در هفته ای که پیش رو است صحبت کنید. این به شما کمک می کند تا بدانید نیاز های فوری آنها چیست. آیا نیاز به غذاست؟ امنیت؟ مدرسه؟ بیماری؟ حمایت عاطفی؟

فعالیت مجله صفحه ۱۴

به جوانان کمک کنید تا دعای بنویسند و از خدا به خاطر محافظتش تشکر کنند. بعد از این که دعایشان را نوشتند، در صورت تمایل، از آن ها بخواهید که دعا ها را با صدای بلند برای گروه بخوانند. می توانید از جوانان بخواهید که دعاهایشان را به هم عوض کنند و دعای دیگران را بخوانند. پس از خواندن هر دعا بپرسید: «چه کسی کمک خدا را در این راه تجربه کرده است؟» به آن ها کمک کنید یک آهنگ پرستشی را انتخاب کنند تا خدا را به خاطر روش های شگفت انگیزی که به آن ها کمک کرده شکر کنند. به آن ها یادآوری کنید که در مواقعی که احساس غم و اندوه می کنند، می توانند به دنبال راه های بگردند که خدا از آن ها مراقبت می کند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید که خدا را به خاطر مراقبت او شکر کنند.

خدایا شکرت

دعایی بنویسید که خدا را بخاطر مراقبتش شکر کنید.

خدای عزیز،

مرسی

کار های مثبتی که می توانم انجام دهم

هدف

برای کمک به جوانان در مورد کارهای عملی که می توانند به عنوان اقدامات از خود انجام دهند فکر کنند.

معرفی

جوانان می توانند در موقعیت های بحران احساس درمانگی کنند. دو فعالیت بعدی به آن ها کمک خواهد کرد تا با انجام کار های مثبت احساس قدرت کنند تا احساس غم و اندوه خود را تغییر دهند.

صحبت کردن با یکدیگر

با استفاده از ایده صفحه جوانان، از جوانان بخواهید در مورد کار های مفیدی که می توانند موقع غمگین بودن انجام دهند تا احساس بهتری داشته باشند صحبت کنند. توضیح دهید که گریه کردن گاهی به ما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشیم، زیرا ناراحتی خود را ابراز کرده ایم و اکنون آماده انتخاب چیزهای دیگر هستیم. این نشانه ضعف یا ناپختگی نیست. خدا به دلایلی به ما احساسات داد. از آن ها بخواهید در مورد کارهای دیگری که می توانند انجام دهند فکر کنند. از یک حیوان مراقبت کنید. برای یک دوست یا خویشاوند نامه ای بنویسید. کتاب بخوانید. به جوانان بگویید که درمانده نیستند، گزینه های مفید و جایگزینی وجود دارد که می توانند انجام دهند.

فعالیت مجله صفحه ۱۵

از جوانان بخواهید دور انتخاب های را که فکر می کنند بیشترین کمک را به آن ها می کند دایره بکشند. سپس از آن ها بخواهید افکار خود را درباره کار های مفید بنویسند. به آن ها بگویید برخی از چیز های که در این صفحه از مجله خود با دایره کشیدن علامت زده اند در صفحه بعدی به اشتراک گذاشته می شود.

به آیه رومیان ۱۵ : ۱۳ اشاره کنید

وقت دعا

تسهیلگر باید دعا کند و از خدا بخواهد که به آن ها کمک کند تا کارهای مفیدی را که می توانند در هنگام غم، ترس یا تنهایی انجام دهند، به خاطر بیاورند.



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

چیز های که به من کمک می کند احساس بهتری داشته باشم. (صفحه گفتگو)

هدف

برای تقویت این واقعیت که جوانان درمانده نیستند، آن ها می توانند کارهای انجام دهند تا احساس غم و اندوه خود را تغییر دهند.

معرفی

جوانان اغلب در طول یک بحران احساس درماندگی می کنند. تجارب و احساسات آن ها به آن ها می گوید که در موقعیتی هستند که نمی توانند آن را کنترل و درک کنند. جوانان دائما از چیزی می ترسند که نمی توانند درک یا کنترل کنند وقتی خانواده و خانه دیگر مثل گذشته به عنوان ساختار های امن و پشتیبان عمل نمی کنند، ترس و اضطراب اضافه می شود. برای جوانان نیز ترسناک است که احساس کنند والدین دیگر کنترل امور را در دست ندارند. این درس جوانان را تشویق می کند که بدانند درمانده نیستند. آن ها می توانند برای تغییر احساس غم و اندوه خود کار های انجام دهند و امیدوار باشند که اوضاع بهتر شود.

صحبت کردن با یکدیگر

از گروه بخواهید درباره راهبرد های مقابله ای که قبلا برای تغییر نگرش و احساسات خود استفاده کرده اند یا در حال حاضر از آن استفاده می کنند و به آن ها کمک کرده تا احساس بهتری داشته باشند صحبت کنند. از آیه امثال ۱۲: ۲۵ استفاده کنید: نگرانی شادی را از بین می برد ولی سخنان خوب دل را شاد می سازد. در مورد اهمیت تشویق یکدیگر صحبت کنید، به طوری که افراد احساس نکنند تنها هستند یا تنها کسانی هستند که شرایط آسیب زا را پشت سر گذاشته اند.

فعالیت مجله صفحه ۱۶

آن ها می توانند لیست ایجاد شده توسط گروه را برای مراجعات بعدی استفاده کنند. یا برای یادآوری ایده های دیگر، چند تصویر بکشند. به داستان های آن ها با دقت گوش دهید تا بتوانید نظرات مفیدی ارائه دهید.

وقت دعا

به جوانان بگویید دعا کنند تا خدا در هنگام ناراحتی به آن ها کمک کند کارهای خوبی را که می توانند انجام دهند را به یاد بیاورند.

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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

گفتن داستان من

هدف

برای ایجاد ارتباط خوب با جوانان از طریق گوش دادن به داستان های آن ها.

معرفی

جوانان به کسی نیاز دارند که موقع گفتن داستان هایشان واقعا به آن ها گوش دهند. ما با زمان گذاشتن برای گوش دادن و تشویق جوانان به بیان تاثیرات و احساسات خود در مورد آسیبی که تجربه کرده اند، به بهبود آن ها کمک می کنیم. وقتی جوانان بدانند که شخصی به طور جدی به آن ها گوش می دهد، بیشتر به خود اعتماد می کنند و می پذیرند. جوانان در به اشتراک گذاشتن داستان های خود، به شیوه های با خود ارتباط برقرار می کنند به آشکار شدن قدرت درونی آن ها کمک می کند.

صحبت کردن با یکدیگر

از جوانان بپرسید با چه کسانی بیشتر دوست دارند در مورد داستان غم های خود صحبت کنند. از آن ها بپرسید که چرا آن شخص را انتخاب کردند. به آن ها بگویید که اشکالی ندارد اگر می خواهند آن را مخفی نگه دارند. شما همچنین می توانید در مورد جایی که آن ها دوست دارند با آن شخص صحبت کنند صحبت کنید. کنار رودخانه، در اتاقشان، در حالی که قدم می زنند.

فعالیت مجله صفحه ۱۷

از آن ها بخواهید مکان مورد علاقه خود را انتخاب کنند که برای آن ها خاص است. از جوانان بخواهید یک نقاشی بکشند یا یک پاراگراف درباره آن مکان بنویسند و داستان خود را برای شخصی که انتخاب کرده اند تعریف کنند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید خدا را شکر کنند که او همیشه با آن ها است و دوست دارد به صحبت های شان در مورد چیز های که آن ها را ناراحت می کند گوش دهد.

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 کمک ما در زمان مشکل

هدف

به جوانان این آرامش را بدهید که عیسی همیشه در نزدیکی آن هاست و هرگز آن ها را ترک نخواهد کرد.

معرفی

آیه کتاب مقدس را در صفحه جوانان با هم بخوانید. عیسی چه وعده شگفت انگیزی به ما داده است! در مورد این که چرا وعده اینقدر خاص است صحبت کنید. او همیشه وقتی به کمک نیاز دارم در نزدیکی من است. من می توانم در هر زمان با او صحبت کنم.

صحبت کردن با یکدیگر

از جوانان بخواهید درباره زمانی که می دانستند عیسی با آن هاست یا از عیسی خواستند نزدیک آن ها باشند صحبت کنند. برای به اشتراک گذاشتن تجربه مشابه با آن ها نیز آماده باشید.

فعالیت مجله صفحه ۱۸

به جوانان در نوشتن ترانه ها یا اشعار کمک کنید. از جوانان بخواهید اشعار یا آهنگ های خود را با گروه به اشتراک بگذارند. یکی دو تا از نوشته های جوانان را انتخاب کنید تا سرودی ساده بسازید تا جوانان بتوانند وقتی احساس تنهایی یا ترس می کنند سرود را بخوانند.

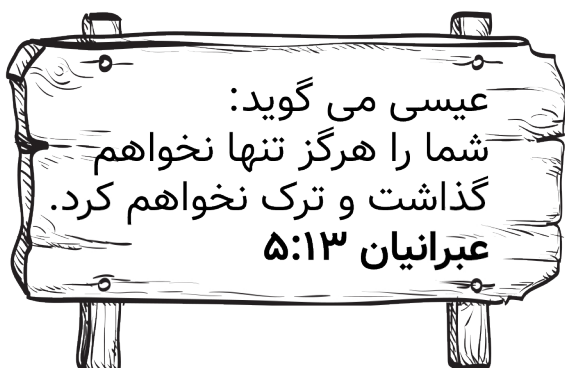
جایگزین: از آنها بخواهید یک نمایش کوتاه کمدی بنویسند و اجرا کنند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید از عیسی تشکر کنند که او همیشه برای کمک نزدیک به آن هاست. از جوانان بخواهید دعاهای خود را مشخص کنند: از تو متشکرم، عیسی، که به من در انجام کار های مدرسه کمک کردی یا از تو متشکرم، عیسی که به من کمک کردی نترسم.

پیشنهاد: پس از پایان جلسه در صورت امکان یک مجله کوچک از تمام نوشته های آن ها را جمع آوری کنید. کپی تهیه کنید و به هر نفر یکی بدهید.

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 ها برای آینده

هدف

امید دادن به جوانان از طریق این که بدانند عیسی آن ها را به قدری دوست دارد که برای آن ها برنامه های عالی دارد.

معرفی

با این کار شروع کنید که از جوانان بخواهید نقش شغلی که در آینده می خواهند داشته باشند را بازی کنند. یک آتش نشان - وانمود می کند که شلنگ دارد و در حال خاموش کردن آتش است. پرستاری که از یک نوزاد بیمار مراقبت می کند. یک خلبان که دور اتاق پرواز می کند. همانطور که یک فرد انتخاب خود را نشان می دهد، سایر جوانان می توانند حدس بزنند که چه چیزی را به تصویر می کشند.

صحبت کردن با یکدیگر

در مورد تصورات جوانان صحبت کنید و به آن ها یادآوری کنید که عیسی به آن ها کمک خواهد کرد تا برنامه های خود را برای زندگی خود انجام دهد. ارمیا ۴۹ : ۱۱ را با هم بخوانید. به این نکته اشاره کنید که چگونه این آیه نشان می دهد که عیسی جوانان را بسیار دوست دارد. او برای هر یک از آن ها برنامه های خوبی در نظر گرفته است - برنامه های که آن ها را به آینده امیدوار می کند.

فعالیت مجله صفحه ۱۹

از جوانان بخواهید نقاشی بکشند و یا بنویسند که نشان می دهد دوست دارند در آینده چه کاری انجام دهند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید از عیسی تشکر کنند که او عشق خود را به آن ها با داشتن برنامه های خوب برای زندگی آن ها نشان داده ، برنامه های که به آن ها امید می دهد.

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 شگفت انگیز خدا به من!

هدف

برای اطمینان دادن به جوانان که برنامه خدا برنامه های خوبی است. آن ها می توانند به برنامه های خدا برای زندگی خود اعتماد کنند.

فهرست کارها

طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید زمان جشن ویژه را برای تکمیل دفترچه خاطرات جوانان در نظر بگیرید.
آنها بتوانند از خواندن سرود لذت ببرند.
آنها بتوانند با بازی کردن سرگرم شوند.
آنها بتوانند از خوردن و نوشیدن لذت ببرند.

فعالیت مجله صفحه ۲۰

از جوانان بخواهید ارمیا ۲۹: ۱۱ را با هم بخوانند.
جوانان را تشویق کنید تا دفتر خود را در مکانی نگهداری کنند که بتوانند راحت به آن نگاه کنند و برنامه های ویژه خداوند برای زندگی خود را به یاد آورند.

وقت دعا

از جوانان بخواهید خدا را برای محبتش و برای طرح های نیکویی که برای زندگی شان دارد شکر کنند.

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.

پایان دادن به جلسات

کار روی این مجله را با صحبت در مورد این که چگونه تجارب دردناک آن ها را قوی ساخته است، کامل کنید.

آن ها می دانند که خدا همیشه با آن هاست.

دعاهای آن ها مستجاب شده است.

آن ها می دانند که می توانند به خدا اعتماد کنند تا از آن ها مراقبت کند.

آخرین صفحه آیات و وعده های خداوند موجود در دفتر را به آن ها یادآوری کنید.

وقت دعا

از جوانان بخواهید خدا را شکر کنند که آن ها را دوست دارد و برای زندگی آن ها برنامه های عالی دارد.

