



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,  
КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЮТ  
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА

# ВЫХОД



*ВЫХОД: Руководство для подростков, которые переживают неопределенные времена.*

Авторы: Марджи Маккомбс, Доктор философии, Джеймс Кови, Магистр искусств, Кейлин Ланц, Магистр искусств, Виктория Райчинец.

**ВЫХОД** помогает подросткам преодолевать трудности, особенно после пережитой травмы. Материалы разработаны так, чтобы можно было пройти их самостоятельно, в своем собственном темпе. Подросткам также будет полезно работать с ресурсом вместе с опытными молодежными служителями в небольших группах на протяжении четырех недель.

Этот материал является частью набора ресурсов. **По ту сторону катастрофы: Пособие для нуждающихся в первой духовной помощи.** Его можно использовать отдельно или совместно с материалами для взрослых и детей. Он основывается на учебной программе Института исцеления травм для подростков. Дополнительную информацию см. на сайте **BeyondDisaster.Bible**.

© 2022 Американское библейское общество и SIL Интернешнл.

Издание для беженцев, апрель 2022 года

Следующим предоставляется разрешение на воспроизведение этого ресурса (без изменений) для использования в ситуациях стихийного бедствия или тренингах.

Под редакцией Питера Эдмана

Иллюстрации Яна Дейла

Дизайн Роберт Джорджио и Шеннон ВандерВайде

Обратная связь? Свяжитесь с нами по адресу [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org).

*Материал предоставлен:*

Американское библейское общество

101 N Independence Mall E FL8

Philadelphia PA 19106 USA



**УКРАЇНСЬКЕ  
БІБЛІЙНЕ  
ТОВАРИСТВО**

# ВЫХОД

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,  
КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЮТ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА**



**УКРАЇНСЬКЕ  
БІБЛІЙНЕ  
ТОВАРИСТВО**

# Что внутри

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>5</b>
<b>СЕССИЯ 1. ПОЧЕМУ Я ТАК СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?</b>	<b>7</b>
Война?	7
Упражнение: Назови свои чувства	10
Упражнение: Назови свои потери	11
Упражнение: Улица скорби	12
Упражнение: вулкан гнева	15
Библейская история: Иисус был печален	16
<b>СЕССИЯ 2. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ С ЭТИМИ ЧУВСТВАМИ?</b>	<b>19</b>
Жизнь на паузе	19
Упражнение: Расскажи свою историю	22
Упражнение: Сканирование тела	23
Упражнение: Позаботься о себе	24
Упражнение: Глубокое дыхание	26
Библейская история: Чувства Давида	27
<b>СЕССИЯ 3. КАК МНЕ НАЙТИ ВЫХОД?</b>	<b>31</b>
На связи	31
Упражнение: Круг контроля	33
Упражнение: Наметь свои цели	34
Упражнение: Письмо самому себе	36
Упражнение: Чем заняться, когда скучно	37
Библейская история: Храбрая Есфирь	38
<b>СЕССИЯ 4. БОГ ВСЕ ЕЩЕ СО МНОЙ В ЭТИ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА?</b>	<b>43</b>
Бог меня слышит	43
Упражнение: создание письма плача	47
Упражнение: мой манифест	49
Библейская история: молчи, перестань!	51
Упражнение: Я выжил!	53
<b>НУЖНА ПОМОЩЬ?</b>	<b>54</b>
<b>СОВЕТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛИДЕРОВ</b>	<b>56</b>
<b>ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ</b>	<b>57</b>

# Введение

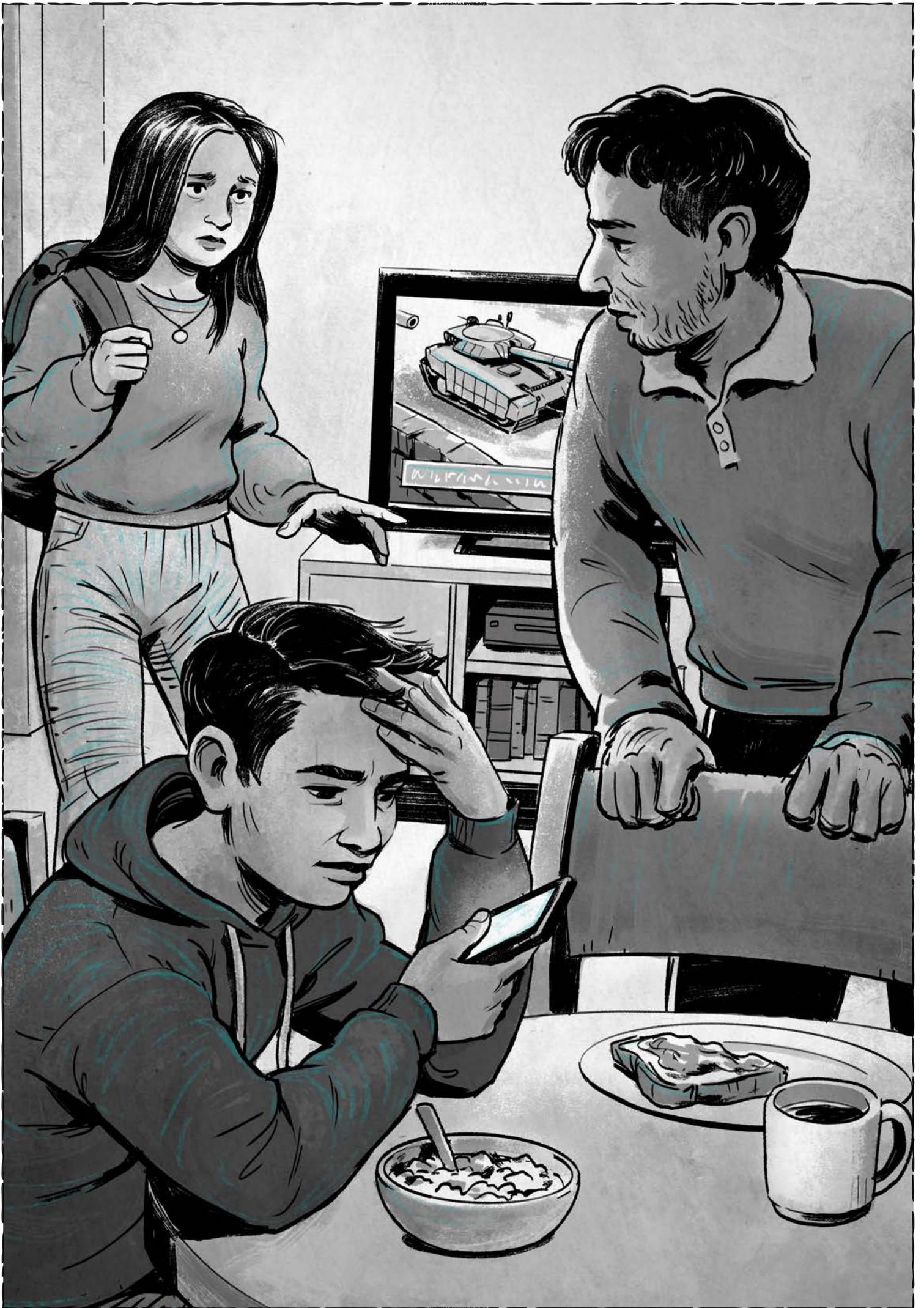
## ВЫХОД: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЮТ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА

**К**огда происходит беда, наша жизнь внезапно останавливается, и мы сталкиваемся с неопределенностью. Возможно, ты сейчас чувствуешь себя одиноким, теряешь друзей и жизненные возможности, сталкиваешься с тяжелыми обстоятельствами, в которых тебе трудно оставаться мотивированным, чтобы что-то делать. Возможно, ты потерял материальные ценности или даже любимого человека, который умер в разгар этих трудных дней.

Может, ты чувствуешь, что застрял прямо сейчас и не знаешь, как заставить себя снова двигаться, как идти вперед, ведь неизвестно, как долго все это будет продолжаться и вернемся ли мы когда-нибудь снова к нормальной жизни.

Упражнения, описанные в этой книге, помогут тебе пройти этот кризис или любой другой, который когда-либо в будущем может перевернуть твою жизнь с ног на голову. Руководство содержит четыре сессии (урока), которые можно пройти, но не пытайся выполнить их все сразу! Раздели их так, как тебе покажется правильным. Мы надеемся, что ты найдешь утешение в присутствии Бога, а также определенные стратегии, которые помогут тебе найти **ВЫХОД**, когда ты будешь читать этот буклет самостоятельно или с кем-то, кому можно довериться.

В этой истории, состоящей из четырех частей Петр и Анна переживают вторжение в свою страну. Ваши обстоятельства могут отличаться от твоих, но можно проследить, что их реакции на ситуацию очень напоминают твои собственные.





# Почему я так себя чувствую?

## ВОЙНА?

**Н**а протяжении многих лет точились споры о войне. Часто казалось, что это преимущественно политические разговоры, а не что-то, что произойдет на самом деле. Петр, которому было 17 лет, и Анна, которой исполнилось 15 лет, каждый день ходили в школу. Они помнили, что слышали о войне в новостях, и их родители иногда об этом говорили за обедом, однако большинство друзей в их школе вообще никогда не упоминали об этом.

Это был выпускной год Петра в школе. Он много времени проводил со своими друзьями и работал неполный рабочий день. Он собирал деньги, потому что планировал кое-что. Он хотел провести время со своими друзьями летом. Для Анны же этот год оказался тяжелее. Она перешла в новую школу, в то время как все ее лучшие друзья остались вместе в старой школе. Она была одинока и переживала из-за своих оценок и поиска новых друзей.

Их оба родителя работали, и большую часть времени они казались напряженными, обычно из-за денег. Анна никогда не хотела говорить с ними о своих проблемах. Мама много часов работала в местной клинике, поэтому всегда была уставшей и много спала, когда была дома. Анна знала, что ее отец занимался продажами, но когда он был дома, он всегда казался слишком тихим или расстроенным для того, чтобы расспрашивать больше.

Потом все изменилось. Однажды все было нормально, а на следующий день все изменилось. Их семья обычно не смотрела новости, но в этот раз включили телевизор. Когда Петр и Анна проснулись утром, папа сказал: «Дети, вы сегодня

не пойдете в школу. Это стало слишком опасно». Вдруг они оба поняли, о чем он говорит, и вместе закричали: «ВОЙНА?»

Папа только кивнул. Он сказал им, что мама рано пошла в клинику и, может быть, некоторое время не вернется домой.

— Насколько серьезно, по твоему мнению, это будет? — Спросила Анна. «Меня не очень беспокоит то, что я пропущу школу. Я ненавижу быть там». Потом она поняла, что сказала. Из-за этой войны должны погибнуть люди, а тут она думала о выходных в школе! Стесняясь, она убежала в свою комнату.

Папа весь день то приходил, то отсутствовал, подолгу говорил по телефону или с соседями. Когда мама наконец-то вернулась домой, они с папой до поздней ночи обсуждали, что они собираются делать.

В ту ночь в своей постели Анна думала о том, как сильно ей нужен новый компьютер. Потом ей стало стыдно, что она заботится о таком мелком перед лицом ужасных вещей, которые происходили сейчас. Пока она пыталась заснуть, голова Анны была полна мыслей. «Что будет с нашей семьей? Как мы пройдем через это? Что для нас означает эта война?» Вдруг она почувствовала себя очень уставшей и такой одинокой. Она плакала пока не заснула.

На следующий день телевизор постоянно ревел новостями. Отцу было странно проводить весь день дома, но он был занят обдумыванием планов для своей семьи и тем, как он может помочь в борьбе за их страну. Петр, чувствуя себя неловко, попытался поговорить с ним о футболе, но отец сказал ему, что спорт больше не важен. Он слушал, как папа звонил бабушке, чтобы сказать ей, что ей нужно оставаться дома, потому что в городе опасно.

Петр надел наушники. Как и у Анны, его мысли суетливо кружились в голове. «Что будет с бабушкой? В новостях сказали, что ее город подвергся нападению первым! А как же все мои планы? Это мой последний год в школе! Как же лето? Все изменилось», — думал он. «Я чувствую себя в полной безысходности. Словно вся моя жизнь просто стала на паузу. Я даже не могу подумать, что будет дальше». От нечего делать Петр вышел на улицу, чтобы прогуляться по окрестностям, наедине со своими мыслями.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

**Расскажите о своих мыслях или нарисуйте картину, чтобы ответить на следующие вопросы.**

1. Что потеряла Анна? Что потерял Петр?
2. Почему Петр чувствует себя «в безысходности»?
3. Как ты относишься к ситуации, в которой ты находишься, как Анна или как Петр?

## УПРАЖНЕНИЕ

# НАЗОВИ СВОИ ЧУВСТВА

Приятно иметь возможность называть свои чувства, особенно в такие дни, когда многое изменилось. Неверных чувств нет! Чувство — это естественная реакция на события, происходящие в нашей жизни. Это нормально испытывать неприятные, тяжелые эмоции, особенно когда мы попадаем в сложные ситуации.

Обведи ниже любые чувства, описывающие то, что тебе недавно пришлось пережить.

**ЗЛОСТЬ    РАЗОЧАРОВАНИЕ    ВОЗБУЖДЕНИЕ    ТРЕВОЖНОСТЬ    ГРУСТЬ**

**РАССЛАБЛЕННОСТЬ    ОБЕСПОКОЕННОСТЬ    БЕЗНАДЕЖНОСТЬ**

**СТЫД    ПОКОЙ    ДЕПРЕССИЯ    РЕВНОСТЬ    ОДИНОЧЕСТВО**

**ВИНА    НАДЕЖДА    СЧАСТЬЕ    ОЦЕПЕНЕНИЕ    ОЗАДАЧЕННОСТЬ**

**ПЕРЕГРУЗКА    БЕСПОМОЩНОСТЬ    СТРАХ    ОТВЕРЖЕННОСТЬ**



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. Почему иногда так трудно говорить о своих чувствах?
2. Какие из этих чувств ты сейчас испытываешь сильнее всего?
3. Есть ли у тебя и другие чувства, которые ты можешь назвать?
4. Что ты делаешь, когда чувствуешь себя так?

## УПРАЖНЕНИЕ

# НАЗОВИ СВОИ ПОТЕРИ

Подумай о том, как эта катастрофа изменила твою жизнь. Подумай о возможностях, которые, возможно, были упущены, о разочаровании из-за отмененных мероприятий, срыве планов, о незнании того, когда закончится эта «жизнь в ожидании» или каким будет «новое нормально». Возможно, отношения с некоторыми важными людьми в твоей жизни изменились из-за утраты чувства связи с ними.

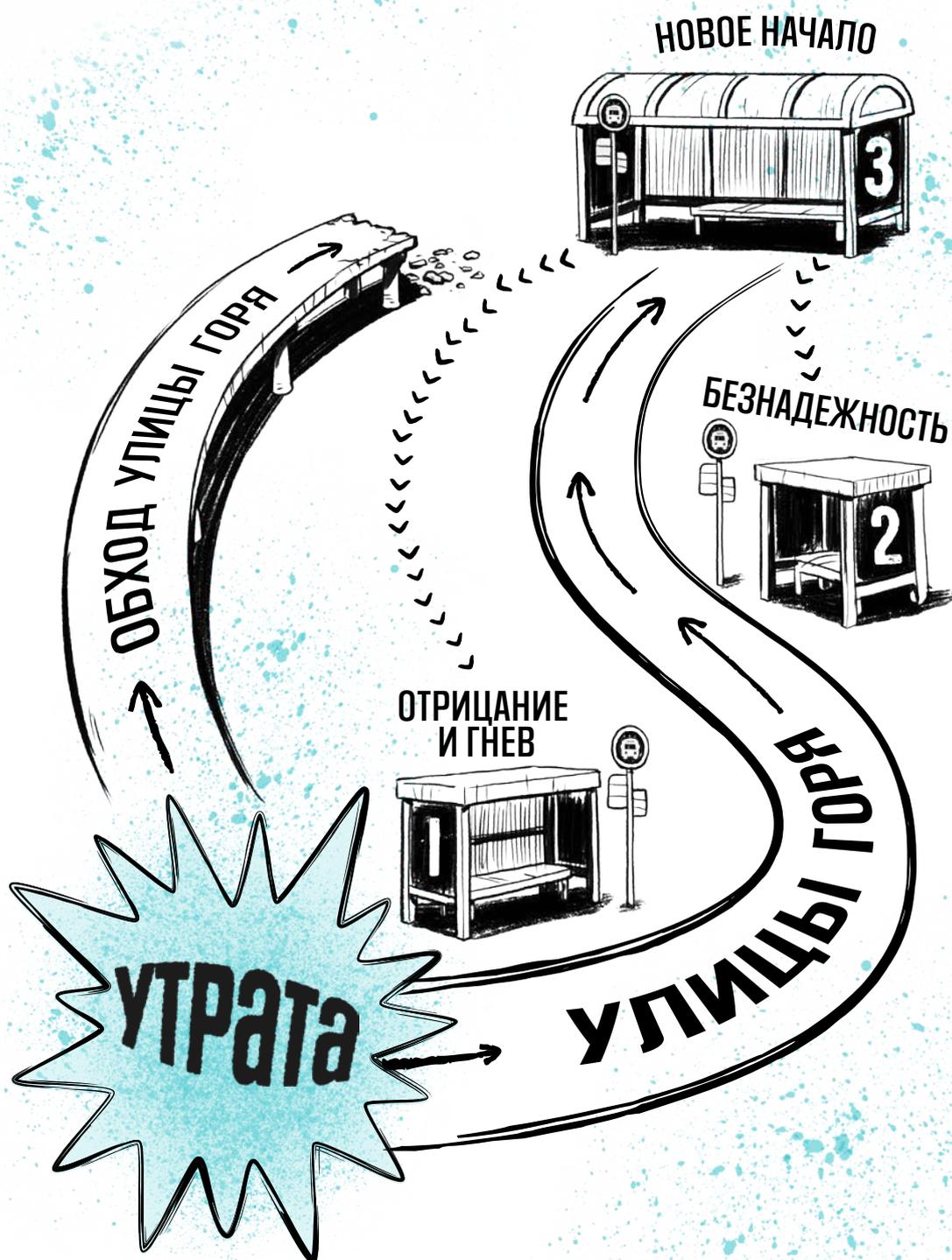
Посмотри, сможешь ли ты назвать свои потери, в результате сложившейся ситуации. Помни, что это могут быть физические вещи, такие как друзья, школа и спорт или более глубокие вещи, такие как личная свобода или безопасность. Затем напиши, какие чувства вызывает у тебя каждая потеря или нарисуй лицо, которое показывает это чувство.

**ЧТО Я ПОТЕРЯЛ?**

**ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ПРИ ЭТОМ?**


## УПРАЖНЕНИЕ УЛИЦА СКОРБИ

Мы понесли много потерь! И названные тобой чувства, связанные с горем, которое ты испытываешь из-за этих потерь. Утрата всегда приводит к скорби. Горе — это эмоциональная реакция, которую мы испытываем, когда потеряли кого-то или что-нибудь. Горе — это нормальная и здоровая



реакция, поскольку она помогает нам справиться с потерей, которую мы ощущаем.

Горе — это процесс. Наши потери разные, но мы все проходим тот же путь, чтобы справиться с ними. Все проходят стадии горя. Каждая стадия является нормальной и здоровой частью процесса скорби. Иногда мы возвращаемся в более раннюю стадию на время. Иногда мы застряем и нуждаемся в помощи. Но нет возможности обойти это путешествие.

Когда мы продолжаем свое путешествие скорби, мы можем думать о нем как об улице с автобусными остановками.

### **Автобусная остановка 1: ОТРИЦАНИЕ И ГНЕВ**

Часто нашей первой реакцией на потерю чего-то или кого-то важного есть отрицание, неверие в то, что это возможно. Наряду с сомнениями в том, что это правда, мы иногда испытываем оцепенение, или вообще не испытываем никаких эмоций. Часто мы злимся из-за потери и пытаемся найти кого-нибудь виновного или обвинить что-нибудь, чтобы направить свой гнев туда. Иногда гнев чувствуется лучше, чем оцепенение, а иногда мы чувствуем себя в большей безопасности, выражая гнев, чем проявляя свою печаль.

### **Автобусная остановка 2: БЕЗНАДЕЖНОСТЬ**

В конце концов, наши возражения и гнев исчезают, и мы сталкиваемся с реальностью потери, заставляющей нас чувствовать себя безнадежными, будто ничего хорошего никогда уже не произойдет. Некоторые люди демонстрируют эту стадию плачем, замкнутостью или депрессией. Возможно, тебе сейчас не хочется заботиться о себе или выполнять школьные задания. Возможно, тебе захочется подавить боль вредными для тебя действиями. Иногда на этом этапе люди скрывают свои истинные чувства, делая вид, что все хорошо, что это «не имеет значения».

### **Автобусная остановка 3: НОВОЕ НАЧАЛО**

Это место решения, где мы признаем, что вещи никогда не будут прежними, но мы можем научиться жить с утратой. Мы можем говорить о нашей потере без той острой боли, которую мы испытали, когда чувство потери было

свежим. Мы признаем, что не можем вернуть эти вещи или людей, и мы можем принять «новую реальность» перед лицом потери.

## **В Обход улицы Скорби**

Иногда люди хотят пропустить все остановки и попытаться пойти в обход прямо к Новому Началу. Они не дают себе ни времени, ни места, чтобы погрузиться, или почувствовать гнев из-за потери. Возможно, в вашей жизни есть люди, которые говорят: «просто смиришься с этим». Или иногда в церкви вы можете услышать, что нужно «все время за все хвалить Бога». Но это не здоровый путь. Прохождение через все этапы горя является необходимым процессом, чтобы мы могли честно справиться с нашей потерей и прийти к Новому Началу нормальным, естественным путем.

## **Поездка на автобусе**

Путь скорби часто может быть не прямой. Много раз, когда вы думаете о чем-то или о ком-то, кого вы потеряли, вы обнаруживаете, что ваши чувства возвращаются к стадии, которую, как вы думали, вы уже прошли. Вы можете вернуться в гнев (автобусная остановка 1) или чувство безнадежности (автобусная остановка 2). Со временем, а иногда и с помощью друга или надежного взрослого, ты снова сможешь двигаться вперед и, наконец, остаться в Новых Началах.

Попробуй нарисовать собственную версию Улицы Горя, включая три остановки автобуса. Посмотри на вышеперечисленные собственные потери. Узнай, на какой стадии горя ты находишься сейчас, и запиши эти потери на соответствующей автобусной остановке на твоём рисунке. Например, если ты сердит из-за того, что не проводится церемония вручения дипломов, напиши «выпускной» или нарисуй выпускную шапочку на автобусной остановке №1.

## УПРАЖНЕНИЕ

# Вулкан гнева

В самые трудные дни ты можешь испытывать гнев чаще обычного. Для многих людей гнев является самой тяжелой эмоцией для понимания и контроля. Приходило ли тебе в голову, что гнев не существует сам по себе? Гнев обычно возникает из-за другой главной эмоции, которую мы испытываем, и в основном, даже не осознавая этого. Мы используем гнев, чтобы защитить себя или скрыть другие чувства, заставляющие нас чувствовать себя уязвимыми.

Это изображение вулкана может помочь понять свой гнев. Вернись к началу этой главы и проверь чувства, которые ты обвел. Некоторые из этих чувств могли перерасти в гнев, даже если ты не осознавал(а), что испытывал(а) к тому времени. Ты просто знал(а), что сердисься.

На иллюстрации вулкана напиши в нижней части под землей свои чувства, которые иногда перерастают в гнев. В воздухе над вулканом, где вспыхивает гнев, напиши что-нибудь из того, что ты делал(а), когда испытывал(а) эту эмоцию.

Гнев — это неплохо.

Он говорит нам, что

что-то не так с тем, что мы чувствуем, с чем нам нужно справиться, пройдя определенный, вполне нормальный путь.



## БИБЛЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

# ИИСУС БЫЛ ПЕЧАЛЕН

Есть ли еще одна семья, с которой твоя семья близка? Возможно, у них есть дети того же возраста, что и ты, или твои родители дружат, есть еще какая-то причина, по которой ты чувствуешь, что они для вас как вторая семья. В Библии мы читаем, что у Иисуса была такая семья. Их было трое — брат и две сестры — Мария, Марфа и Лазарь. В нескольких библейских историях (например, от Луки 10:38–42) рассказывается о случаях, когда Иисус посещал этих друзей. Они были такими друзьями, ради которых вы сделали бы все, что угодно.

Как-то Лазарь сильно заболел. Мария и Марфа послали Иисусу весть, чтобы тот скорее пришел, сказав: «Тот, кого ты любишь, болен». Иисус был известен тем, что мог исцелять людей от многих болезней, и, конечно, они отчаянно хотели, чтобы он пришел и исцелил их брата. Но Иисус не торопился назад, он даже отсрочил свое возвращение. И вскоре Лазарь умер. Когда пришел Иисус, он уже был похоронен четыре дня. Мария и Марфа, по-видимому, были огорчены и глубоко разочарованы тем, что Иисус не пришел вовремя. Они могли ощущать «отрицание» или «безнадежность», как в путешествии скорби. Библия говорит нам, что Марфа первой вышла навстречу Иисусу, когда он шел к ним домой, чтобы спросить его, почему он так долго не приходил. Потом пришла Мария. Она просто упала к его ногам.

«Господи, — сказала она, — если бы Ты был здесь, мой брат не умер бы!» Иисус видел, как она плакала, и видел, как плакали люди, бывшие с ней. Его сердце было тронуту, и он глубоко переживал.

— Где вы его похоронили? — спросил Он. «Иди и посмотри», — ответили Ему. И тогда сам Иисус заплакал.

Вы можете прочитать всю историю в книге Иоанна в Библии, глава 11, стихи 1–44.

В неопределенные времена мы будем испытывать множество разных эмоций. Помни, эмоции не бывают ни хорошими, ни плохими. Они нейтральны, их задача информировать нас о нашей реакции на определенный жизненный опыт. Но некоторые эмоции сложны. Иметь сложные эмоции — это нормально, и

мы можем научиться выражать их здоровым образом. (О некоторых здоровых способах выражения эмоций мы поговорим в следующей главе.)

В этой истории мы видим, что Мария и Марфа обладали многими чувствами, такими как печаль, одиночество, гнев, жалость, безнадежность, страх и, возможно, другие. Иисус тоже чувствовал боль скорби и плакал вместе с ними.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. Как ты думаешь, почему Иисус не пришел сразу?
2. Если бы ты был там, какие вопросы ты бы задал Ему?
3. Позже в этой истории Иисус шокирует всех, вернув Лазаря к жизни (Иоанна 11:43–44). Какие вещи сейчас кажутся мертвыми для тебя, и ты мог бы попросить Иисуса вернуть их к жизни?

В своей Библии найдите книгу Псалмов и прочтите Псалом 34. В стихе 18 говорится: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет.»

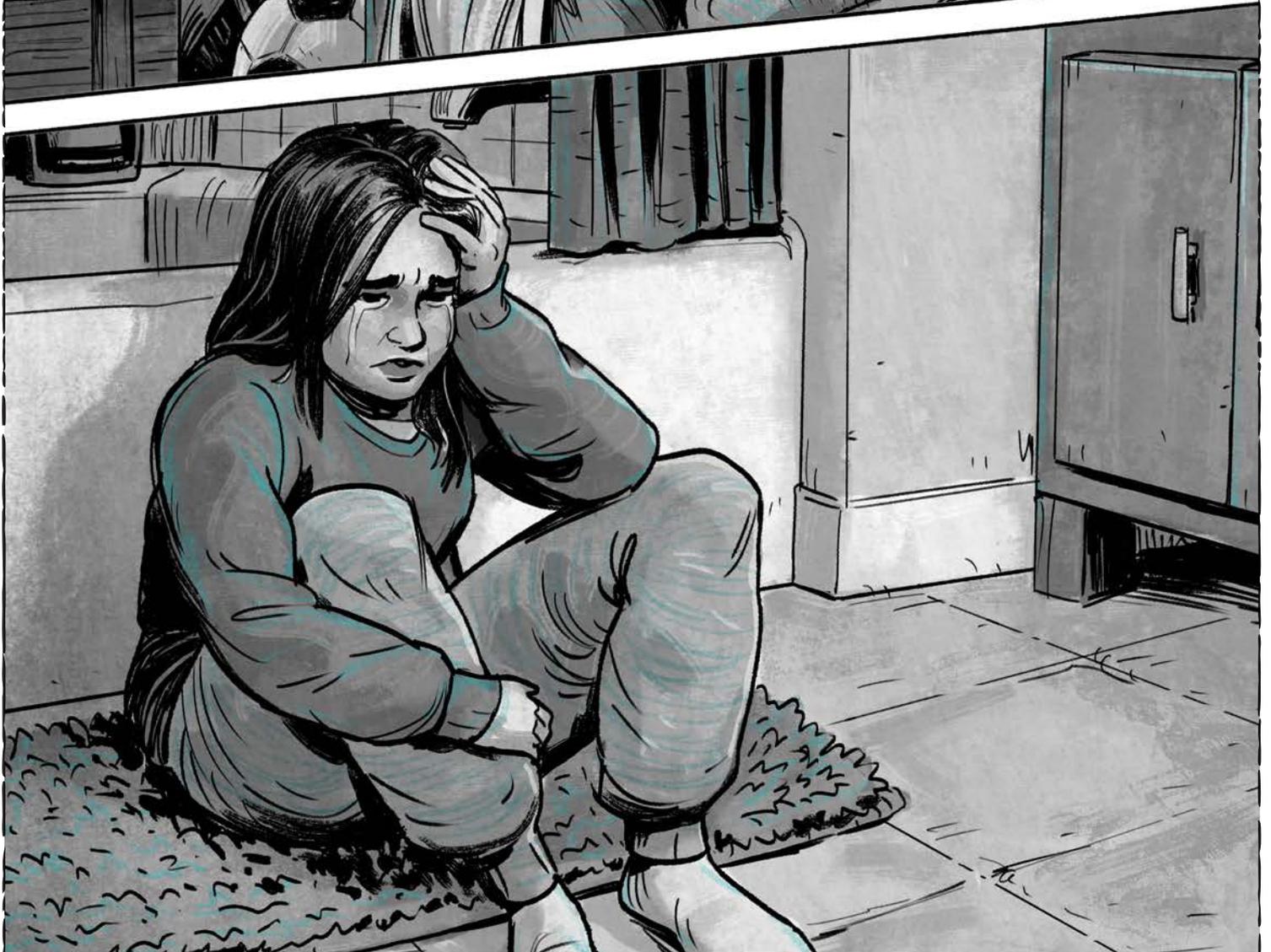
**Так же, как Иисус был с Марией и Марфой и сокрушался с ними, знай, что Бог сейчас с тобой в твоём горе и боли.**

---

## ПЕРЕРЫВ!

---

Может оказаться, что думать обо всем сразу и вести дневник о сложных эмоциях очень сложно. Поэтому советуем потратить несколько дней на изучение этой брошюры, или по крайней мере делать перерывы между разделами.





## Что я могу сделать с этими чувствами?

### ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

**В**сем казалось, что они живут в фильме ужасов. Петр ходил по дому, бормоча: «Я не могу в это поверить. Я просто не могу в это поверить».

До них начали доходить слухи о соседях и родственниках, которые идут в армию и отправляются на передовую. Они постоянно сидели без света, в магазинах не хватало продуктов. Им пришлось остаться дома, потому что выходить на улицу было уже опасно. Дальше становилось хуже, стало слышно громкие сирены, предупреждающие о прилете ракеты или бомбы. Каждый раз они вместе бежали в подвал своего дома, где было безопаснее. Мама все чаще оставалась ночевать в клинике, потому что ходить туда и обратно было рискованно. Папа присоединился к территориальной обороне и все время носил оружие.

Анна никогда не думала, что человек может остаться сразу без столь важных вещей. Она беспокоилась о том, что маму или папу ранят, или убьют бабушку. Это заставило ее разозлиться, а потом она почувствовала вину из-за этого.

Петр хотел оставаться в форме, но сохранять мотивацию было тяжело. Все, чем он хотел заниматься, это проводить время со своими друзьями, но он не должен был покидать квартиру. Он сбегал несколько раз, но, честно говоря, новости очень пугали, и большинство его друзей тоже оставались дома. «Что мне действительно нужно, это что-то, что поможет мне успокоиться», —

подумал он. Он знал много ребят, которые могли бы помочь ему с этим, или он мог бы даже достать отцовскую водку.

Он позвонил своему другу Андрею, и встретился с ним в переулке за углом, чтобы поговорить о происходящем. Обычно они играли в баскетбол, но парки были закрыты, поэтому спустя некоторое время Петр просто вернулся домой.

Папа закричал на него, когда он вошел в дверь. «Куда ты ходил? Ты что хочешь, чтобы тебя убили?»

«Нет!» — выкрикнул парень в ответ. «То, о чем ты говоришь, не имеет никакого смысла. Сегодня даже не было сирен».

«Ну, тогда просто перестань выходить на улицу. Они не могут быть готовы к каждому нападению», — сказал папа. Он вернулся к чистке своего пистолета.

Прошло несколько дней с тех пор, как вся семья собиралась вместе. На следующий вечер все были дома и сидели за столом. «Дети, — сказала мама, — вам опасно дальше оставаться в нашем городе».

Они посмотрели на отца, который тихо сказал: «Мама права. Противник продвигается вперед, и это только вопрос времени, когда они начнут обстрелы».

«НО КУДА МЫ ПОЕДЕМ?» — выкрикнула Анна. Наступило долгое молчание.

— Ну, — сказал папа. «Наши соседи уезжают завтра. Они предложили забрать вас обоих с собой. Вы поедете в квартиру моей сестры в более безопасной части страны.»

Папа встал. Он положил руки на стол и посмотрел на Петра и Анну. «Вы должны отправиться завтра. Сегодня вечером вам нужно упаковать свои рюкзаки и чемодан и приготовиться в путь».

Мама подошла и обняла Анну. «Мы очень любим вас обоих и не знаем, что ждет нашу страну в будущем. Моя обязанность оставаться здесь и ухаживать за ранеными, а ваш отец присоединяется к местной обороне, чтобы защищать наш район, как может.»

В ту ночь Петр провел много времени, переписываясь со своими друзьями, но все было не так, как раньше. Он был так зол, что бросил фотографию своей футбольной команды в стену и разбил ее. «Я буду об этом жалеть», — подумал он. Петр не мог вспомнить ни одного случая в своей жизни, когда чувствовал себя таким злым и беспомощным. Теперь он застрял в ужасной ситуации, его жизнь была поставлена на паузу. Он подошел к Анне, которая просто уставилась на их чемодан.

Анна чувствовала себя плохо из-за того, что неважно училась в своей новой школе. Но это мелочи по сравнению с происходящим. Все, что она знала сейчас, это то, что она завтра едет и прощается со своим домом и родителями, возможно, навсегда.

Когда ей было плохо, Анна часто пробиралась в ванную и плакала. Теперь она чувствовала себя такой испуганной и пойманной в ловушку. Ей придется уехать, и у нее нет выбора в этом вопросе. Она сидела на полу в ванной, уставившись на стену, по ее лицу текли слезы.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

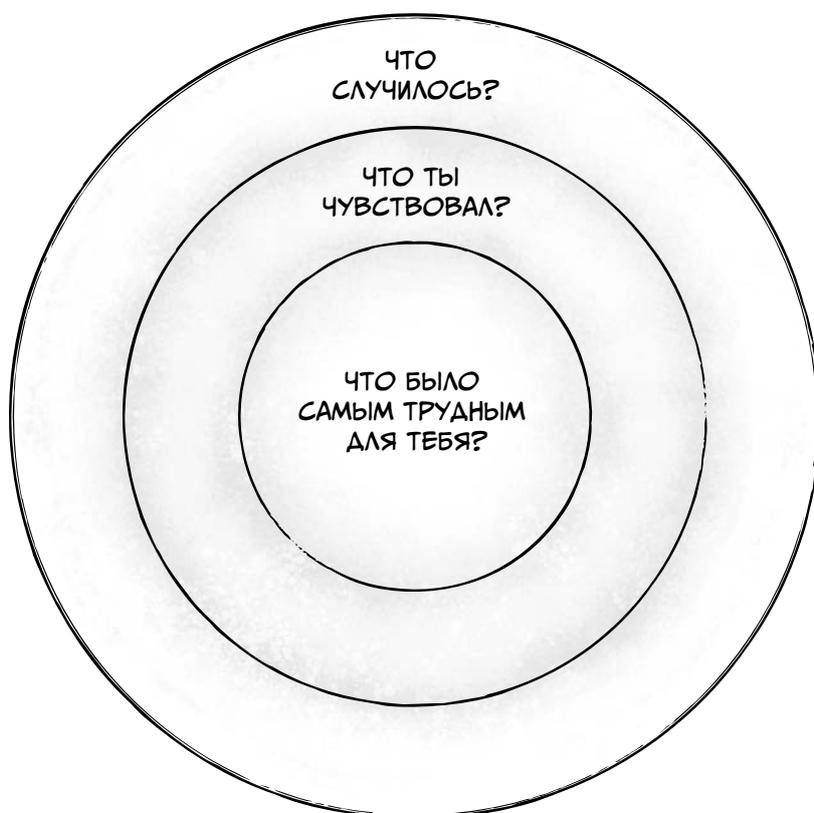
1. Почему жизнь показалась Анне и Петру кино?
2. Что чувствовал каждый член семьи во время войны и как каждый из них реагировал на эти чувства?
3. Какова была твоя реакция на ситуацию?

## УПРАЖНЕНИЕ

# РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ

Одним из лучших способов справиться со своими тяжелыми чувствами будет разговор о них. Рассказ о тяжелых временах в твоей жизни может помочь почувствовать себя лучше. Всегда лучше поговорить с кем-нибудь, кому ты можешь доверять, например, с отцом, другом, консультантом, тренером или церковным лидером — в идеале, с кем-то, с кем у тебя уже сложились дружеские отношения. Возможно, ты уже регулярно общаешься с кем-то лично или онлайн. Если нет, подумай, кому ты можешь позвонить по телефону, чтобы начать разговор. Ты можешь перейти к своей истории, сказав что-то вроде: «Привет, я хочу поговорить о том, что меня беспокоит». Потом расскажи об обстоятельствах в твоей жизни, заставивших тебя испытать эти чувства. Это и есть твоя история.

Вот хороший способ структурировать свою историю. Посмотри на цель ниже. Ответь на вопросы на каждом уровне по собственному опыту:



Ты тоже можешь помочь своим друзьям или членам семьи, если будешь хорошим слушателем. Задай им эти три вопроса. Ответы могут тебя удивить!

## УПРАЖНЕНИЕ

# Сканирование тела

У тебя когда-то болела голова перед тестом или было ощущение, как желудок крутит из-за конфликта с кем-то? Это потому, что наши физические тела удерживают стресс и эмоции.

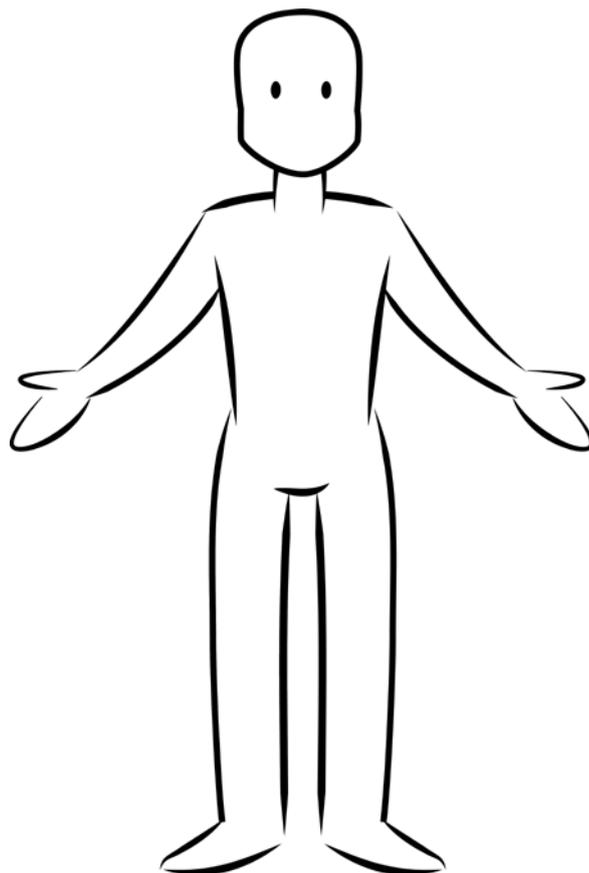
Может быть, вы были раздражительны из-за пропущенного ужина? Это потому, что все может работать и в обратную сторону. Хорошее или плохое самочувствие в нашем теле также может влиять на наш ум или наш дух.

Наши тела сообщают нам о том, что мы чувствуем, часто даже до того, как мы это осознаем. Подумай обо всех разных и сложных вещах, происходящих в твоей жизни прямо сейчас. Думать обо всем этом сразу может быть очень тяжело!

Найди минутку, чтобы просканировать свое тело. Сделай это, сосредотачиваясь на каждой части своего тела и замечая, что именно ты чувствуешь физически. Это может быть боль, давление, дискомфорт, покалывание или любое другое ощущение. Начни с головы и медленно спускайтесь вниз к шее, плечам, рукам, груди, животу, спине, талии, ногам и ступням. Делай паузы в каждой области и сосредоточься на том, что ты чувствуешь.

На контуре тела, приведенном здесь, отметь место, где ты заметил ощущение в собственном теле. После того, как ты подумаешь о каждой области, сделай все возможное, чтобы расслабить мышцы и избавиться от ощущения стресса. Тогда двигайся дальше. Закончив это упражнение, потрать несколько минут на то, чтобы записать свои ощущения в отведенном для этого месте.

Можно проводить сканирование тела в любое время дня и ночи, чтобы помочь себе, расслабить свое тело, также расслабить свой ум, и, таким образом, снизить уровень стресса. Обращая внимание на то, что чувствует твое тело, ты узнаешь, когда испытываешь стресс и тебе нужно что-то сделать, чтобы позаботиться о себе.



## УПРАЖНЕНИЕ

# ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

### Три способа позаботиться о своем теле:

1. **Двигайся.** Очень важно заставлять свое тело двигаться. Движение увеличивает поступление кислорода в твои клетки для получения дополнительной энергии, а также помогает тебе чувствовать себя лучше, высвобождая гормоны, называемые эндорфинами.
  - Если у тебя есть возможность находиться на свежем воздухе, находи для этого время каждый день. Солнечный свет оказывает положительное влияние на настроение, а физическая активность может улучшить концентрацию и самочувствие.
  - Если вы находитесь в помещении и можете подключиться к Интернету, существует множество бесплатных ресурсов и программ для занятий спортом дома. Упражнения с собственным весом — это движения, которые можно выполнять, используя вес тела для сопротивления (например, отжимание, приседания и выпады). Танцы, сопровождающие твои любимые видео, тоже учитываются!

ПОПЫТАЙСЯ СДЕЛАТЬ ЭТО! Потрать пять минут на то, чтобы остановиться и выйти на прогулку, потанцевать, размяться или заняться чем-то активным!

2. **Ешь здоровую пищу.** Возможно, у тебя сейчас нет возможности контролировать то, что ешь, но старайся есть продукты, которые питают и насыщают, когда это возможно. Сейчас важно следить за своим телом. Это также поможет сохранить позитивный настрой.
3. **Ограничивай экранное время.** Кажется, все об этом говорят, но действительно стоит отвернуться на некоторое время от экранов (телефона, компьютера, телевизора), особенно перед сном. Попробуйте установить таймер на тридцать минут или час, чтобы напомнить себе сделать десятиминутный перерыв, чтобы заняться другими делами, которые положительно скажутся на вашем теле, разуме или духе.

### Три способа позаботиться о своем разуме:

1. **Избегай паники.** Контроль над своими мыслями оказывает положительное влияние на другие аспекты жизни. Когда ты ощущаешь тревогу, найди время, чтобы записать свои тревожные мысли. Это способ «захватить» наши мысли, упоминаемые в 2-е Коринфянам 10:5. Напомни себе: прямо сейчас я в безопасности. Оставайся в настоящем времени.

- 2. Практикуй осознанное мышление.** Подумай о своих мыслях. Это может показаться странным, но, если ты весь день думаешь о стрессовых вещах, знаешь что? Ты будешь испытывать стресс. Зато сосредоточь свое внимание на хороших вещах. Используй положительные отвлекающие факторы, такие как чтение, рисование или разговор с другом. Сыграй в игру или потренируйся, чтобы дать мозгу отдохнуть.
- 3. Оставайся на связи.** Если возможно, говори, общайся, проводи видеоконференции, публикуй сообщения в социальных сетях или делай еще что-нибудь, что можешь придумать, чтобы держать связь со своими друзьями и семьей. Если встретиться лично не выходит, виртуальная связь тоже подойдет.

ПОПЫТАЙСЯ СДЕЛАТЬ ЭТО! На этой неделе каждый день общайся с одним человеком.

### Три способа позаботиться о своем духе:

- 1. Взаимодействие с красотой.** Это может быть самостоятельная творческая деятельность (письмо, рисование, готовка, пение, рэп, ведение дневника) или простая остановка, чтобы оценить что-нибудь хорошее. Выйди на улицу и посмотри, как мимо проплывают тучи. Поищи произведения искусства в книгах или в Интернете, если можешь. Слушай музыку, действительно волнующую тебя. Даже во время бедствия, дары Божьи для нас щедры и доступны.  
  
ПОПЫТАЙСЯ СДЕЛАТЬ ЭТО! Каждый день в течение недели фотографируй что-то хорошее и присылай фото другу.
- 2. Личный дневник.** В конце дня напиши, за что ты благодарен и почему. Запиши смешные моменты и моменты радости, которые ты поделил с семьей или друзьями. Запиши, на что ты надеешься и о чем молишься. Рисуй просто для удовольствия. Если ты замечаешь красоту в людях, искусстве или природе, напиши о том, что испытываешь при этом.
- 3. Молитва.** Ты можешь говорить с Богом в любое время и в любом месте. 1 Иоанна 5:14 говорит: «И вот какое дерзновение мы имеем к Нему, что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас». Молитва не должна быть формальной или сложной. Ты можешь говорить с Богом так же, как ты это делаешь с любым другим человеком.

## УПРАЖНЕНИЕ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Когда наши чувства одерживают верх над нами, одна из важнейших вещей, которые мы можем сделать, это прийти в себя с помощью дыхания. Это поможет нам снять стресс и улучшить концентрацию. Как только наше тело и мозг придут в норму, мы можем выбрать, как дальше будем двигаться вперед.

Замедление и регулирование нашего дыхания помогает замедлить частоту сердечных сокращений и снизить кровяное давление. Это успокоит чувство паники или сильного стресса и уменьшит количество гормонов стресса, заставляющих нас чувствовать себя на грани и держать нас в напряжении.

Одним из лучших способов сделать это будет применить дыхательную технику «коробка».

Поместите палец в левый верхний угол коробки. На вдохе медленно двигайте пальцем вправо и считайте до четырех. Затем задержите дыхание на четыре секунды и переместите палец в правый нижний квадрат. Двигая пальцем влево, выдыхайте в течение четырех секунд. Затем отдохните, двигая пальцем вверх, чтобы завершить квадрат. Сделайте это несколько раз, чтобы ваш мозг и тело синхронизировались с вашим дыханием.

Как только вы замедлили дыхание, замрите на несколько минут. Закройте глаза и продолжайте медленно дышать, думая об этих словах Иисуса: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается.» (Иоанна 14:27).



## БИБЛЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

# ЧУВСТВА ДАВИДА

Вы слышали о Давиде из Библии? Он был музыкантом, воином, пастухом, царем и поэтом. Он был далёк от совершенства, но обладал всеми качествами, которые должен обладать величественным лидером. Библия называет его «мужем по сердцу Божию» (1-я Царств 13:14).

Когда Давид был подростком, он отправился на поле битвы, где воевали его братья. На другой стороне был коренастый великан, который дразнил и насмехался над израильтянами (народ Давида) и вызывал кого-либо на бой. Итак, Давид вызвался добровольцем, а затем сразился и убил великана и помог победить остальных врагов. Он был не из тех ребят, которые будут бороться с чем угодно, особенно со сложными эмоциями.

Но Давид сражался с сильными чувствами. Он провел годы в бегах, прячась в горах и живя в пещерах, потому что кто-то пытался его убить. Много раз он просто пытался выжить, не зная, что его ждет в будущем, чувствуя себя застрявшим и беспомощным.

В 69-м псалме Давид записал, как он себя чувствует. Он сказал: «Спаси меня, Боже, ибо воды дошли до души [моей]. Я погряз в глубоком болоте, и не на чем стать; вошел во глубину вод, и быстрое течение их увлекает меня. Я изнемог от вопля, засохла гортань моя, истомились глаза мои от ожидания Бога [моего].»

Ну, это звучит жестко, однако Давид был в таком отчаянии, что не мог сделать ничего, как взывать к Богу. Чувствовал ли ты когда-нибудь себя так безнадежно, как он? Когда Давид был подавлен или испуган, он часто писал или пел то, что чувствовал. В книге Псалмов более сорока таких стихов или плачей (мы узнаем больше об этих псалмах плача на 4 занятии).

Давид осознал силу способности выражать свои чувства. Вот некоторые способы, которыми Давид реагировал на периоды сильных и трудных переживаний. Найди каждый стих из Библии и проведи линию, чтобы сравнить его с правильным ответом Давида. Вы можете использовать печатную Библию или искать ссылки в Интернете.

Заботился о теле и поклонялся Богу,  
пока все еще горевал

**1-я Царств 20:41-42**

Писал стихи или песни, чтобы  
выразить свои чувства

**2 Царств 12:20**

Подтвердил свою дружбу и заплакал  
со своим лучшим другом

**1 Царств 30:4, 6**

Горевал со своими людьми об их  
потерях и обрел свою силу в Боге

**Псалом 13**



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. Какие реакции Давида знакомы тебе?
2. Подумай о том, что ты сейчас ощущаешь. Ты, скорее, отреагируешь на свои чувства, разговаривая и молясь со своим лучшим другом или сочиняя стихи, или музыку, чтобы выразить себя? Почему?
3. Как ты можешь обрести силу в Боге?

Когда Иисус был на земле, он знал, что его друзья и семья были сильно озабочены, и они устали нести такое бремя в своих сердцах. Однажды он сказал им:

Придите ко Мне, все страдающие и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите на себя иго Мое и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и обретете покой душам своим.

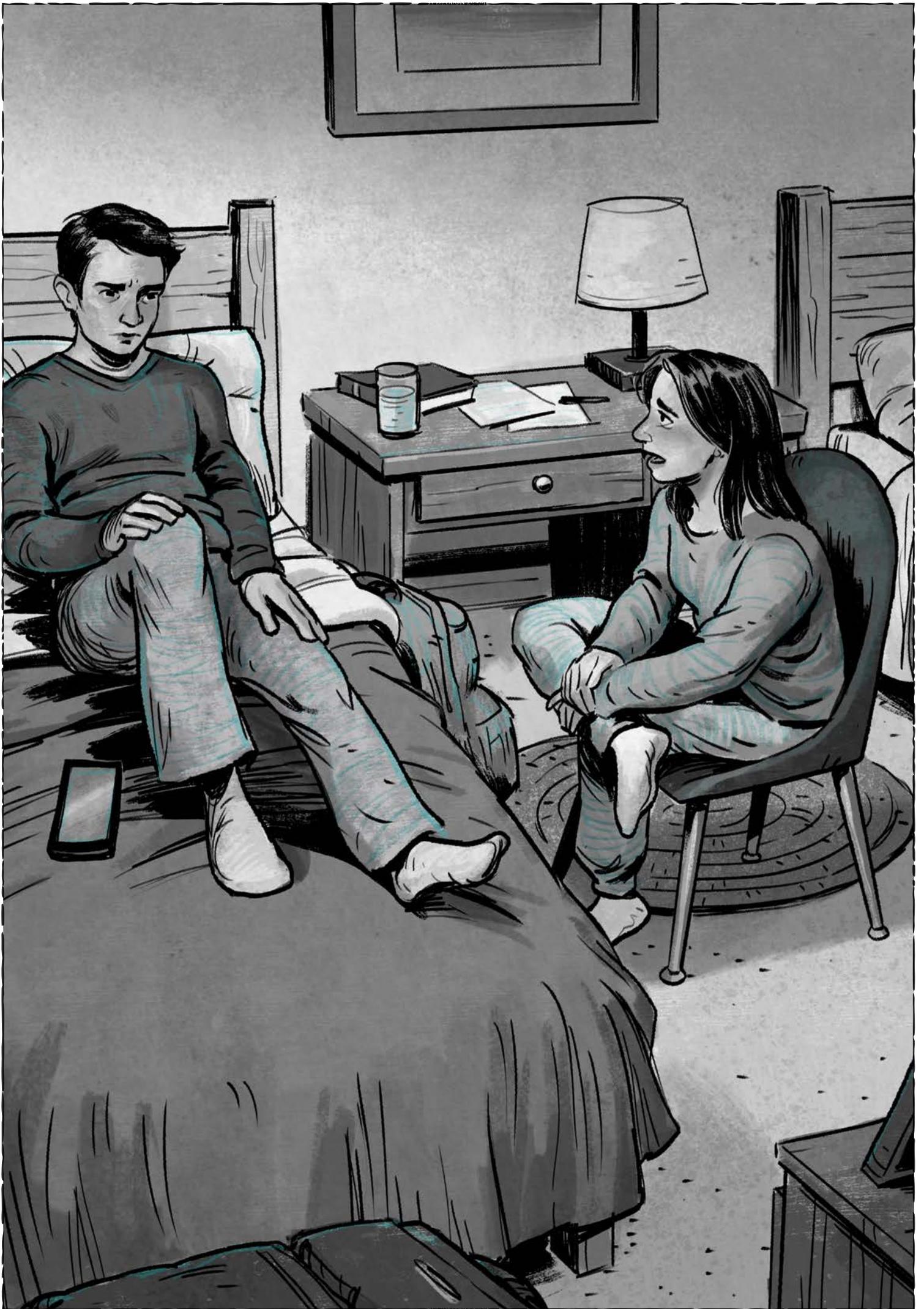
**Матфея 11:28–29**

**Ты можешь обрести покой для своей души, отпустив то, что тебя беспокоит, обретя силу в Боге, как это сделал Давид.**

---

**ПЕРЕРЫВ!**

---





## Как мне найти выход?

### На связи

**П**етр лежал на своей кровати в квартире тети Майи и прислушивался к шуму обогревателя. Он не мог в это поверить. Теперь он был скорее расстроен, чем злой. Слезы выступили на его глазах, когда он подумал о своем добром соседе, уже погибшем в бою. Они ничего не слышали от бабушки, и теперь башни сотовой связи были отключены, и он не мог дозвониться к родителям. Только мысль об этом вызвала новые слезы, от которых ему стало не по себе. «По крайней мере, здесь никого нет, чтобы это увидеть», — подумал он. Он боялся будущего. Что было дальше?

Он услышал стук в дверь, быстро вытер глаза и сказал: «Да?»

«Могу ли я войти?» — Спросила Анна. Она вошла в спальную комнату и села на стул у его кровати.

Анна и Петр не были близкими друзьями. Они всегда занимались разными вещами. Петр знал, что она плохо училась в школе, но ему было трудно понять это, потому что он очень любил школу. Но последние несколько недель они гораздо больше общались друг с другом. Это было хорошо.

«Мне очень страшно», — сказала Анна.

— Я знаю, — сказал Петр. «Мне тоже».

«Сейчас происходит такое безумие», — сказала Анна и принялась делиться своими чувствами и тем, что ее беспокоит.

Когда Петр слушал Анну, он с удивлением заметил, что почувствовал себя получше. Он мог слушать сестру, и это, казалось, помогало ей. Тогда Анна вдруг спросила: «Что мы будем делать, если не сможем вернуться к маме и папе?»

— Не знаю, — сказал Петр. — Но мы как-нибудь с этим справимся и останемся вместе. Потом кое-что пришло в голову Петру. «Знаешь, на чем я застрял, Анна? Мне очень грустно из-за того, что я пропускаю так много вещей из моего учебного года, и я не могу быть со своими друзьями. Иногда это меня так злит, а потом мне становится плохо, потому что сейчас происходит так много гораздо худших вещей, а я просто застрял в центре всего этого!»

Анна кивнула. «Петр, мне искренне жаль, что ты так много потерял. Но я рада, что сейчас мы в безопасности с тетей Майей.»

Тетя Майя встретила их на вокзале и отдала комнату в своей квартире. Она водила их в церковь каждый день, где собирались люди, чтобы помолиться и собрать припасы для беженцев, ринувшихся в их город. Было приятно быть на связи с другими в такой ситуации и иметь дело.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

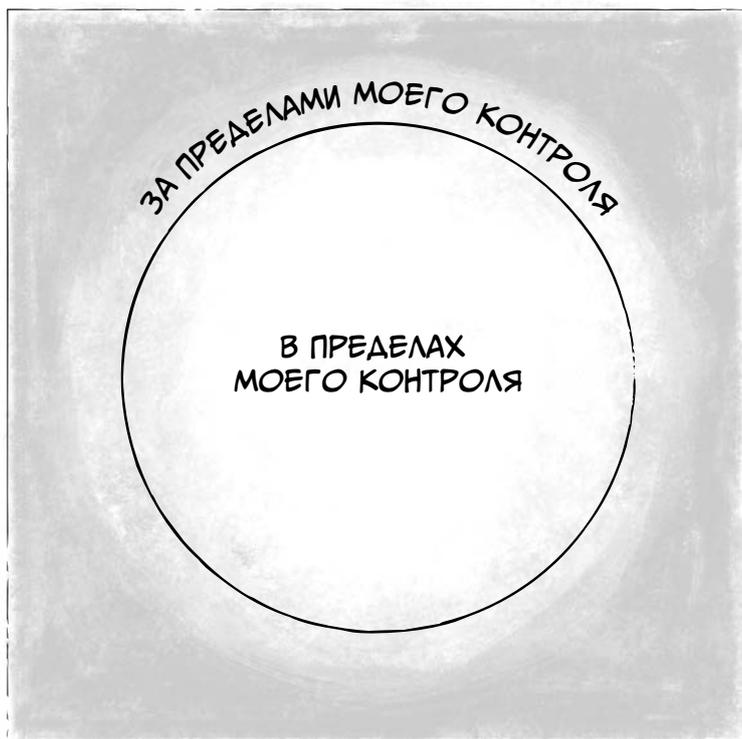
1. Из того, что ты узнал об улице скорби, о каких потерях скорбит Петр и на какой «автобусной остановке», по твоему мнению, он находится? Как можно догадаться об этом?
2. Как ты считаешь, почему Петру стало лучше, когда он прислушивался к чувствам Анны?
3. Кто есть в твоей жизни, с кем ты можешь поговорить? Кого можешь выслушать?

## УПРАЖНЕНИЕ

# КРУГ КОНТРОЛЯ

В неопределенные времена все может казаться хаотичным, будто жизнь вышла из-под контроля. Беспокойство от незнания того, как все обернется и как долго будет продолжаться хаос, может быть преобладающим.

Когда ты чувствуешь себя подавленным, возможно, будет полезно сделать паузу и посмотреть, что ты можешь или не можешь контролировать прямо сейчас, в этот конкретный момент. Это поможет тебе отпустить вещи, которые не находятся под твоим контролем, а также почувствовать себя способным сосредоточиться на вещах, которые ты можешь контролировать. Это упражнение поможет найти основу и даст нечто практичное.



К примеру, ты не можешь контролировать действия других и то, как они реагируют на этот кризис, но ты можешь контролировать свою реакцию. Ты не способен контролировать, как долго будешь чувствовать себя в кризисном режиме, но ты можешь контролировать свое отношение и находить положительные дела каждый день.

Посмотри на круг. Внутри круга напиши то, что можешь контролировать. На внешней стороне круга запиши то, что не можешь контролировать.

Обрати внимание на вещи, написанные вне круга, вещи, которые ты не можешь контролировать. По всей вероятности, это вещи, которые вызывают у тебя беспокойство или стресс другими способами. Что, если бы можно было отдать эти вещи Богу? Найдите минутку, чтобы попросить Бога успокоить твое сердце и помочь отпустить то, что ты не можешь контролировать.

## УПРАЖНЕНИЕ

# НАМЕТЬ СВОИ ЦЕЛИ

До того, как твоя жизнь была прервана этим кризисом, какими были твои цели на будущее? Над чем ты работал(а), о чем мечтал(а), планировал(а), или на что рассчитывал(а)? Вы можете чувствовать, что все это сейчас невозможно, или сомневаться, что когда-нибудь достигнете своих целей.

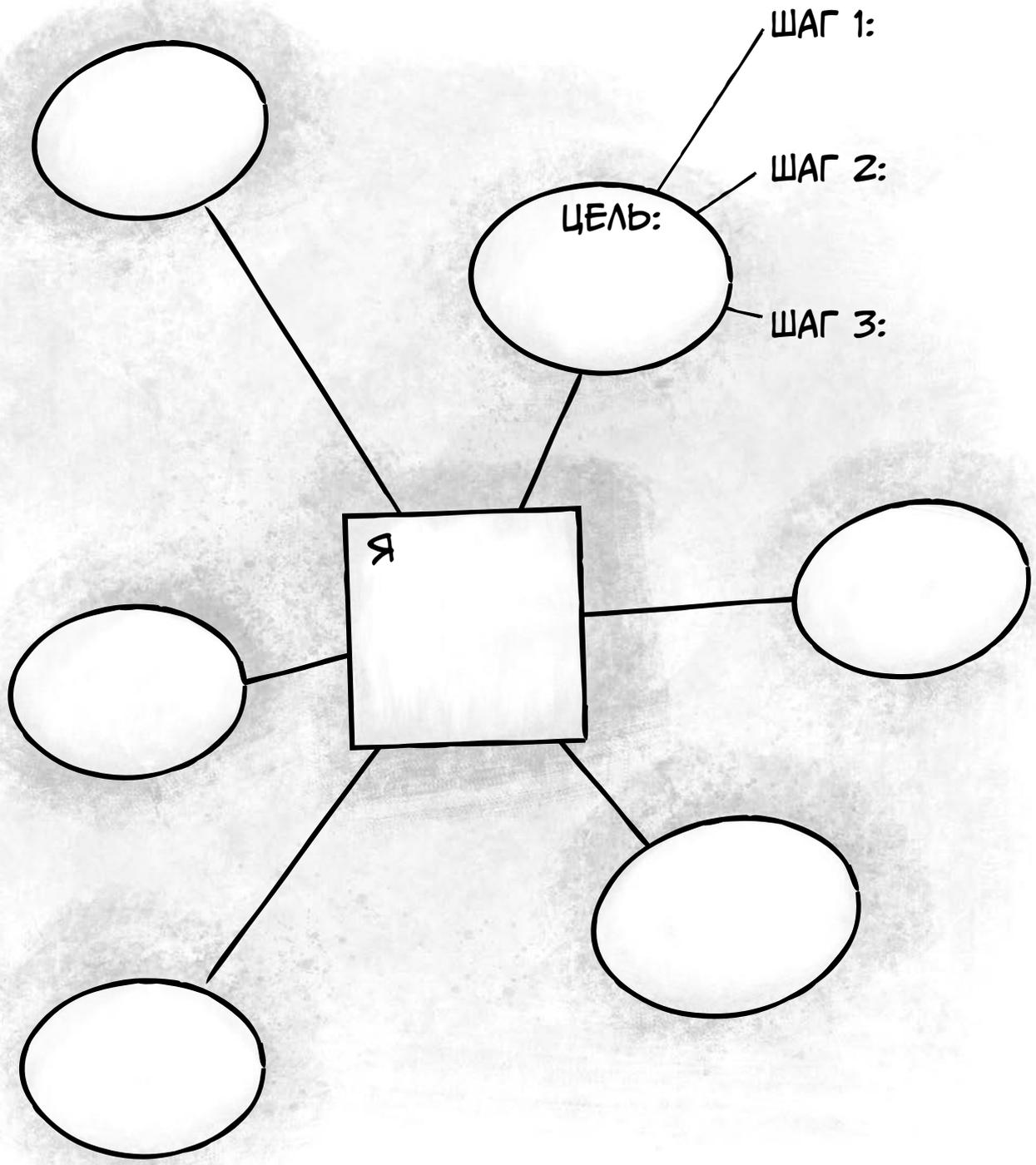
Но если не сделать шаги к этим целям, какими бы маленькими они ни были, ты начнешь чувствовать себя не в своей тарелке. Один из способов систематизировать свои рассуждения о целях на будущее — составить своеобразную карту. Выполни такие действия на следующей странице:

1. Начни со среднего поля и напиши свое имя или нарисуй себя.
2. Выбери категории целей и впиши их в овалы. Они могут включать в себя такие вещи, как здоровье, развлечения, путешествия, люди, хобби, работа, ум, экономия денег.
3. Нарисуй линии, выходящие из каждого овала, и напиши, что ты можешь сделать, чтобы добиться своей цели. Включи самые простые, самые маленькие вещи, которые ты можешь сделать, и несколько более сложных шагов, которые нужно будет сделать.

Возможно, ты захочешь создать эту карту на отдельном листе бумаги и повесить ее на стену, чтобы мотивировать себя и напоминать о необходимости продолжать двигаться к своим целям. Это заставит тебя чувствовать себя более свободным, чтобы чувствовать движение и достижение независимо от того, насколько малы твои шаги.

В Притчах 16:9 в Библии один мудрый человек сказал: «Сердце человека обдумывает свой путь, но Господь управляет шествием его». А в Притчах 3:5–6 говорится: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои».

Найди минуту, чтобы попросить Бога о помощи и руководстве в движении к твоим целям.





## УПРАЖНЕНИЕ

# ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ, КОГДА СКУЧНО

Когда неотложные потребности кризиса удовлетворены, и придет время вернуть свою жизнь в нормальное русло, у тебя могут быть моменты, когда станет совсем скучно. Посмотри, сколько из перечисленных пунктов, ты можешь выполнить в течение нескольких недель.

- Нарисуй картину: если у тебя есть Интернет, используй онлайн видео или курс, чтобы научиться.
- Напишите ободряющую записку другу или члену семьи.
- Найди книгу для чтения — погрузись в чужую историю.
- Займись чем-то физически активным — бегай по лестнице, прыгай, делай что-нибудь, что заставит тебя двигаться.
- Напиши историю — загляни в голову и найди историю там.
- Найди способ добровольной помощи — миру нужны твои дары, особенно сейчас.
- Составь список вещей, за которые можно быть благодарным. Да, шнурки и рюкзаки имеют значение.
- Запланируй путешествие на всю жизнь — можно отправиться куда угодно в своем воображении.
- Упорядочи фотографии на телефоне — когда-нибудь тебе придется это сделать.
- Попроси кого-нибудь сыграть в игру онлайн или в живую, что это будет за игра?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## БИБЛЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

# ХРАБРАЯ ЕСФИРЬ

Царю Персии Артаксерксу нужна была королева. Он приказал искать по всему королевству самую красивую девушку, и вскоре царские разведчики нашли Есфирь. Она была красивой, милой и доброй — именно то, что искал царь. Есфирь не выбирала становиться королевой. Ее просто привели к Артаксерксу.

Но была одна проблема. Есфирь была еврейкой. Евреи составляли меньшинство населения и не нравились персам. Двоюродный брат и опекун Есфирь Мардохей, который был правителем иудеев, посоветовал Есфирь скрывать свою веру от царя ради собственной безопасности, что она и сделала.

Высокомерный человек по имени Аман вскоре стал могущественным в царстве и решил, что всем следует поклоняться ему. Но Мардохей отказался поклониться. В ярости Аман попросил царя санкционировать царский указ об уничтожении всех евреев. Итак, царь разослал во всем королевстве указ, в котором объявлялось, что все евреи должны быть убиты. Когда Мардохей узнал о коварном плане Амана, он отправил Есфирь сообщение. Он рассказал ей, что задумал Аман, и попросил ее пойти к царю от имени евреев.

Есфирь боялась за свой народ и за себя. По закону всякий, кто приходил к царю без приглашения, должен быть казнен. Когда она думала и молилась, что делать, Мардохей сказал ей: «И кто знает, не для такого ли времени ты и достигла достоинства царского?!...» Наконец Есфирь собралась с духом и сказала: «Пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть — погибну.»

Когда Есфирь предстала перед царем Артаксерксом, он был очарован ее красотой и пощадил ее. Он сказал, что подарит все, что она пожелает, до половины своего королевства. Все, что она просила, это чтобы царь и Аман присоединились к ней за ужином в течение следующих двух ночей.

Аман был доволен тем, что его приглашали обедать с королем и королевой два вечера подряд. Приглашение удовлетворило его гордость. Но потом он увидел Мардохея у царских ворот, и тот все еще отказывался поклониться ему. В ту ночь он решил построить виселицу, чтобы повесить Мардохея; он собирался поговорить об этом с королем на следующее утро.

В ту же ночь царю не спалось, и он приказал принести книгу летописей, запись своего царствования и почитать ему. Книга была открыта на странице, где

Мардохей разоблачил заговор с целью убийства царя. Царь вспомнил это событие и спросил, какую награду получил Мардохей за спасение его жизни. Слуги сказали ему, что ничего не было сделано для Мардохея.

На следующее утро, когда Аман прибыл, чтобы просить повесить Мардохея, царь спросил его: «Что подобает сделать для человека, которого царь хочет прославить?» Аман, все еще исполненный гордости, ошибочно подумал, что царь подразумевает его. Поэтому он предложил королю почтить его пышным публичным шествием. Представьте себе шок Амана, когда царь приказал сделать это для Мардохея!

Собрав все свое мужество, Есфирь наконец сказала царю, что она еврейка, и разоблачила коварные замыслы Амана. Она умоляла короля пощадить ее людей. Царь разгневался на Амана и приказал повесить его на его собственной виселице. Гордость и жестокость Амана привели к его гибели, а Есфирь спасла свой народ.

(Прочтите книгу Есфирь в Библии, чтобы узнать всю историю.)



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. У Есфирь отобрали право выбора в ее жизни, когда она была избрана царицей Персии. Какие свободы она утратила?
2. Мардохей предположил, что Бог поместил Есфирь на царствование «для такого времени». Как ты думаешь, какой может быть Божья цель для тебя в нынешних обстоятельствах?
3. На какой более широкой картине сосредоточилась Есфирь, когда решила рискнуть своей жизнью, чтобы пойти к царю?
4. На каких важных вещах ты можешь сосредоточиться сейчас, которые не зависят от нынешних обстоятельств?
5. В 2-е Коринфянам 4:18 нам напоминают: «Когда мы смотрим не на видимое, но на невидимое: ибо видимое временно, а невидимое вечно». Что это значит для тебя?

Бог никогда не обещал, что мы будем жить без проблем. Но послушай, что Иисус говорит в Иоанна 16:33: «Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир».

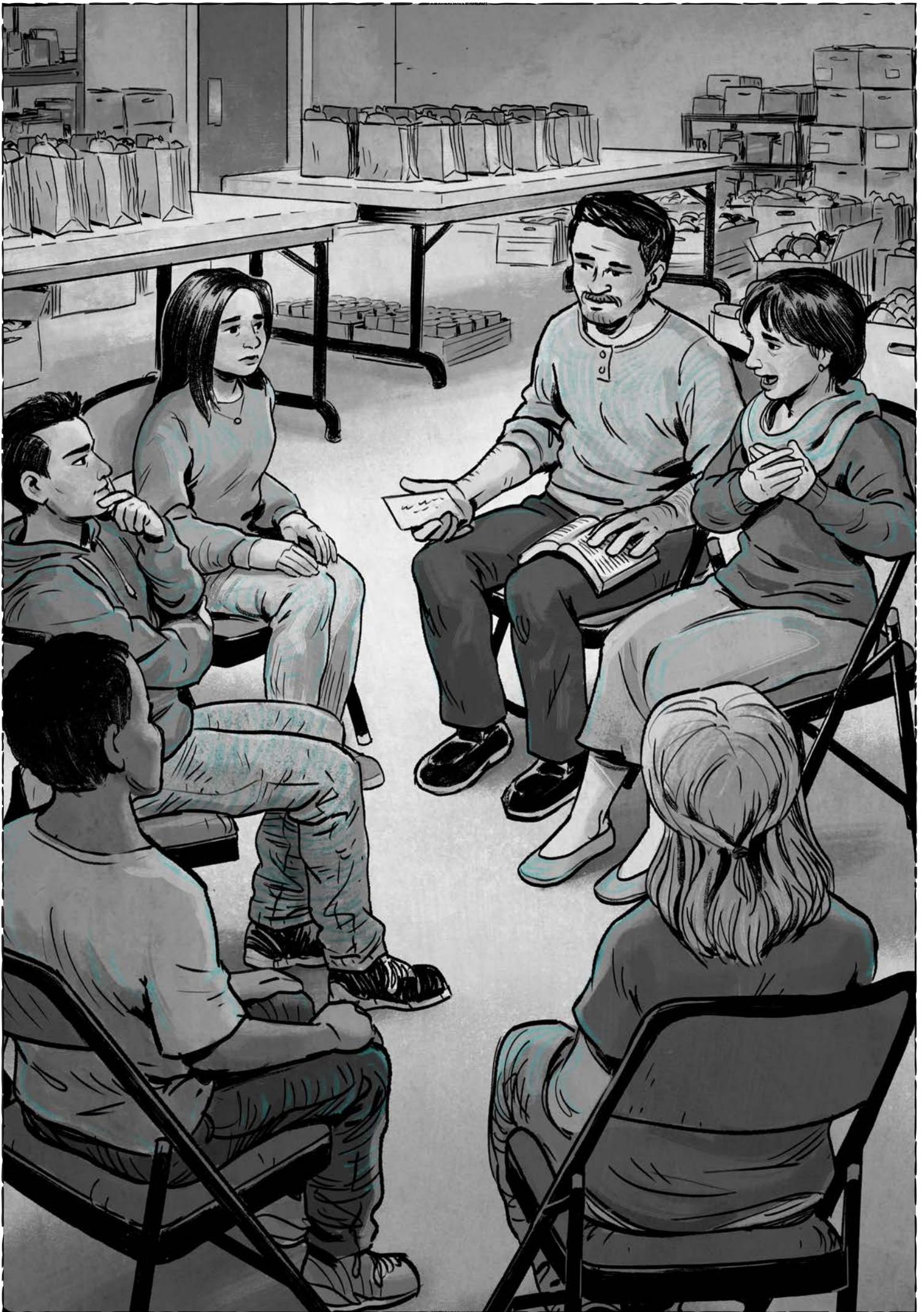
**Бог поможет тебе преодолеть беспокойство и страх.  
Он может дать тебе покой.**

---

**ПЕРЕРЫВ!**

---







# Бог все еще со мной в эти неопределенные времена?

## БОГ МЕНЯ СЛЫШИТ

**П**етр и Анна ежедневно с нетерпением ждали прихода в церковь. Они нашли новых друзей и научились справляться с ситуацией. Петр присоединился к группе мужчин и подростков в церкви, занимавшихся доставкой гуманитарной помощи из соседних стран. Он часто уезжал на один или два дня и возвращался домой очень уставшим. Анна поступила в местную школу, где половину дня занималась учебой, а другую половину проводила в церкви, помогая собирать продуктовые пакеты, чтобы помочь семьям беженцев.

В церкви была пара, Алексей и Наталья, которые после обеда проводили время с молодежью. Иногда они играли в игры или просто говорили о войне и о том, что испытывают подростки. Обычно они заканчивали тем, что делились каким-либо местом из Библии. На этой неделе они проводили встречу с вопросами и ответами. Перед началом люди записывали вопросы, на которые Алексей и Наташа давали ответ. Анна спросила: «Где Бог, когда идет эта война?»

Алексей наконец-то получил ее вопрос. «Прекрасный вопрос, Анна. Вы знаете, когда Бог сотворил мир, он сделал его совершенным и без всяких страданий, а значит, без войн, без болезней и без беженцев».

«Так что же случилось?» — спросил кто-то. «Бог ушел в отпуск?»

— Нет, — с улыбкой ответил Алексей. «Он дал людям выбор жить по-своему или выбирать свой путь».

Наталья добавила: «В Библии, в Книге Бытие, когда Адам и Ева избрали свой путь, они не послушались Бога. Поэтому в мир вошли страдания. И теперь вся земля страдает», — продолжила она. «Библия даже говорит: притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу». [Римлянам 8:22].

«Но, — сказал Алексей, — даже среди всей этой путаницы, и даже несмотря на то, что мы все не слушаемся Бога, Он сам сказал: не оставлю тебя и не покину тебя». [Евреям 13:5]

«Хм», — подумал Петр, а потом сказал вслух: «Но что это значит для нас сейчас?»

«Ну, — сказал Алексей, — для меня это означает, что, хотя иногда я чувствую себя таким одиноким и не знаю, что готовит будущее, я помню, что Бог все еще со мной, и это меня утешает».

«Для меня, — сказала Наталья, — Бог — это крепость, в которую я могу бежать. Как бы ни было страшно в наши дни, я знаю, что он со мной и любит меня, несмотря ни на что. Это напоминает мне, что мы можем сделать. Бог побуждает нас говорить с ним о трудностях, с которыми сталкиваемся. Один из способов сделать это — написать письмо плача».

«Плач — это жалоба Богу», — сказал Алексей. «Это может показаться странным, но такие жалобы — это здоровый способ поговорить с Богом о трудностях, с которыми мы сталкиваемся. Бог уже знает, почему мы проходим, но это помогает нам быть с Ним вполне честными и точно говорить о том, что мы чувствуем».

«Я пришлю вам дополнительную информацию о том, как написать письмо плача. Как насчет того, чтобы каждый из вас попробовал? — предложил Алексей. «Мы можем поговорить об этом завтра, и, возможно, некоторые из вас захотят поделиться своими письмами с другими».

Пока они шли в дом своей тети, Петр и Анна говорили о том, что сказали Алексей и Наталья. Они согласились каждый написать такое письмо и поделиться друг с другом. — Обещай не смеяться надо мной? — попросила Анна.

— Я не буду, если ты не будешь, — сказал Петр. — Во всяком случае, почему бы нам не попробовать?

На следующее утро они поделились друг с другом написанным. Петр прочитал свое письмо первым: «Я не знаю, что происходит, Боже, но это мне не нравится. Раньше мне иногда казалось, что дела идут плохо, но сейчас кажется, что жизнь совсем сошла с ума. Я не знаю, когда это закончится, и все снова станет нормальным. Как ты мог это сделать? Как ты мог допустить, чтобы нашу семью и друзей убили без причины? Пожалуйста, помоги мне понять, как пережить это время, как лучше узнать тебя и больше доверять тебе».

Анна написала свою жалобу Богу в стихотворении. Она прочла ее вслух.

*Доколе, о Боже, мы будем страдать  
Потеряны в мире болезней, насилия  
Сколько еще людям зря умирать  
Подростки подавлены в мире бессилия  
Война навсегда изменила наш мир  
Принесла с собой смерти и разрушение  
Теряем себя мы и ориентир  
Для нас ничего не имеет значения  
Помоги ожидать то, что Ты обещал  
Что никогда не оставишь покинутым  
И на войне голос Твой услышал  
О Господь, будь всегда моим выбором!*

Анна и Петр несколько минут сидели молча, думая о своих письмах плача. Они помогли напомнить, что Бог любит их и всегда был с ними рядом. Они все еще не знали, как долго это продлится и будут ли их родители или бабушка в безопасности. Но почему-то все казалось несколько иным. Пробуя то, чему они научились, и помогая друг другу, возможно, они могли бы вместе пройти через это неопределенное время.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. Как ты считаешь, что Наталья имела в виду, когда говорила, что Бог для нее как крепость?
2. Почему полезно говорить Богу о том, что мы чувствуем?
3. Почему сейчас Анне и Петру все кажется несколько иным, чем в начале этой истории?
4. Чувствуешь ли ты сейчас свою ситуацию иначе, чем в начале? Почему да или почему нет?

## УПРАЖНЕНИЕ

# СОЗДАНИЕ ПИСЬМА ПЛАЧА

Одним из положительных способов справиться с трудностями, случающимися в нашей жизни, выразить нашу боль Богу – это создание письма плача. Плач можно выразить словами, музыкой, танцем, рисунком или любой другой формой творческого самовыражения.

Плач помогает нам разоблачить все то, что мы пытались скрыть, и поделиться этим с Богом. Это хороший способ начать рассказывать свою историю, называть свои чувства и отпускать болезненные воспоминания. Когда вам станет удобнее делиться своей болью с Богом наедине, создание такого письма может привести к тому, что вы поделитесь своей историей с другим человеком, когда будете готовы.

У Библии есть много таких примеров. Травму за травмой испытывал народ Израиля как общество (войны, плен, перемещение, голод), а также как отдельные люди (жестокое обращение, изнасилование, заброшенность, убийство). Многие из них нашли утешение в том, что принесли свою боль Богу. У них была честная манера говорить с Богом, когда они изливали Ему свои жалобы, иногда даже заявляя о своем доверии к Нему.

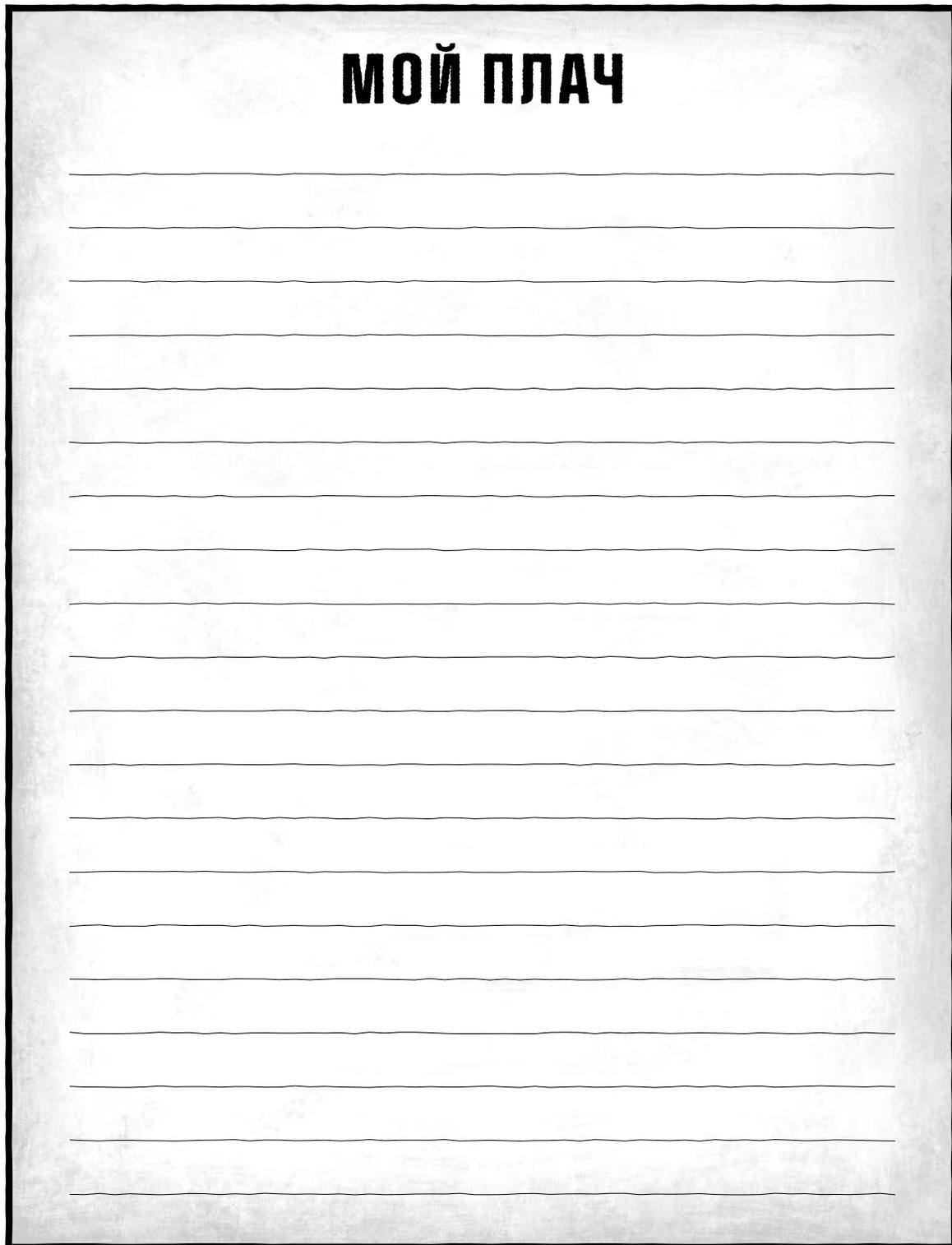
Плач может состоять из некоторых или всех этих частей, но они должны содержать жалобу.

- Обращение к Богу («О Боже»)
- Напоминание о Божьей верности в прошлом
- **Жалоба**
- Просьба о помощи
- Обещание славить Бога (или заявление о доверии к Богу)

Посвяти некоторое время, чтобы создать письмо плача. Прочти Псалом 13, если тебе нужна помощь, или подумай, какие вопросы ты хочешь задать Богу о тяжелых вещах в твоей жизни. Ты можешь изложить свой плач в письменной форме, в песне, репе, стихотворении, молитве или любым творческим способом, которым вы хотите выразить свои внутренние чувства Богу. Он не

обязательно должен включать в себя все пять частей, перечисленных выше. Когда ты закончишь, подумай о том, чтобы поделиться своим письмом с кем-то, кто переживает обстоятельства, похожие на твои.

## МОЙ ПЛАЧ



## УПРАЖНЕНИЕ

# МОЙ МАНИФЕСТ

Иногда жизнь в трудные времена заставляет нас переоценить то, во что мы верим о Боге, и решить, что действительно важно в нашей жизни. Были ли у тебя такие мысли?

Заявление о наших убеждениях и ценностях называется манифестом. Когда мы уделяем время размышлениям о том, что действительно важно для нас и во что мы верим, это помогает нам согласовать свои жизненные цели с этими вещами, и ты можешь почувствуешь себя более уверенно и двигаться вперед.

Дополни предложение на следующей странице, чтобы начать, затем добавь свои собственные, если хочешь. Не забудь его подписать!

То, что мы переживаем, является личным для нас. Но манифест часто является публичным заявлением, поэтому подумайте о том, чтобы поделиться тем, о чем вы написали, с кем еще. Это также может побуждать других задуматься об этих вещах. Вы можете сфотографировать его и сделать фоновым изображением на телефоне, чтобы напоминать себе о своем манифесте.

# МОЙ МАНИФЕСТ

МНЕ ВАЖНО, чтобы люди \_\_\_\_\_

я  
В ВОСТОРГЕ

У МЕНЯ СЕРДЦЕ  
РАЗБИВАЕТСЯ, КОГДА...

Я удивляюсь тому, что \_\_\_\_\_

Я хочу, чтобы другие видели меня как \_\_\_\_\_

[ СТРАХИ И НЕУДАЧИ, сформировавшие меня ]

Я ВЕРЮ, БОГ МОЖЕТ

Что придает моей жизни  
СУТЬ И ЦЕЛЬ...

Вещи,  
КОТОРЫЕ ДАЮТ МНЕ ПОКОЙ...

Я ЦЕНЮ

Я ВЕРЮ

ПОДПИСЬ

## БИБЛЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

# МОЛЧИ, ПЕРЕСТАНЬ!

Вы пережили сложные обстоятельства. Давайте узнаем, что Иисус сделал в необычной ситуации, когда все вокруг него волновались и боялись.

До того, как произошло это событие, Иисус весь день сидел у лодки, обучая толпу людей на берегу, и был измучен. Давайте прочтем историю из Евангелия от Марка в Библии (Марка 4:36–41).

И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки. И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась [водою]. А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем? И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал им: что вы так боязливы? как у вас нет веры? И убоялись страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?

Эти безумные дни подобны страшной буре в нашей жизни. Многие люди чувствуют себя не способными найти выход, потому что будущее все еще неизвестно. Для того чтобы найти выход можно попросить Иисуса успокоить наши страхи и беспокойства, подобные ветру и волнам.



### ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

1. Почему друзья думали, что Иисус не заботится о них?
2. Когда он сказал: «Молчи! Перестань!» почему ветер и море подчинились ему? (Прочитайте главу из Библии Колоссянам 1:16–17.)
3. Почему его друзья испугались, когда ветер перестал дуть и волны успокоились? (Может быть, потому что Иисус был даже сильнее бури?)
4. Какая величайшая буря происходит в твоей жизни сейчас?

Если бы Иисус сидел рядом с вами прямо сейчас, он мог бы сказать: «Молчи, перестань» или, возможно, такое:

- «Остановитесь и познайте, что Я — Бог». Псалом 46:10а
- «Не оставлю тебя и не покину тебя». Евреям 13:5б
- «Ободритесь; это Я, не бойтесь». Марка 6:50б

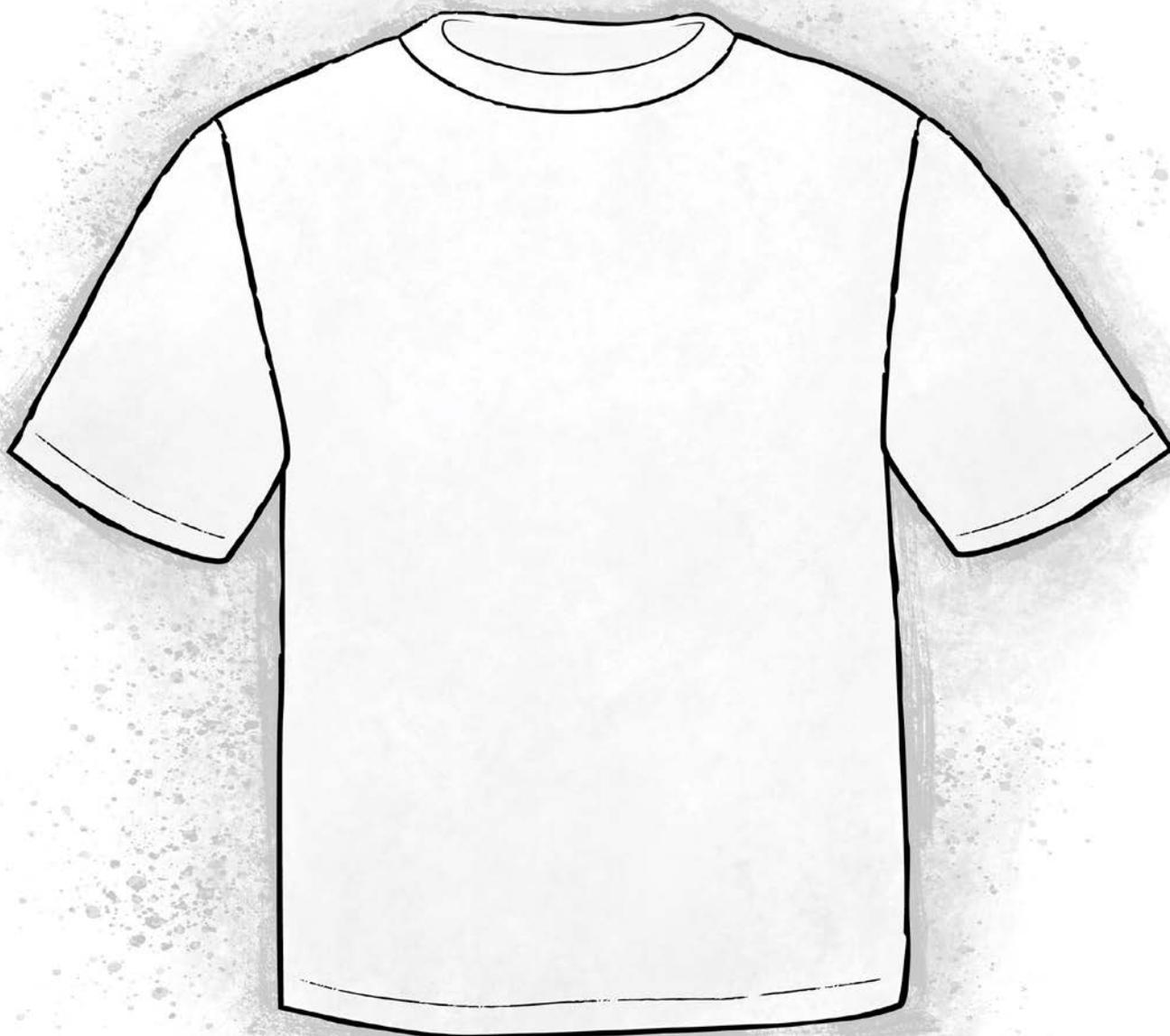
**Иисус может дать тебе ощущение мира, которого ты больше не сыщешь нигде. Все, что вам нужно сделать, это спросить его.**

Если ты хочешь узнать больше о познании Бога, то твой пастор, священник или другой церковный лидер будет рад поговорить с тобой.

## УПРАЖНЕНИЕ Я ВЫЖИЛ!

Остановись, чтобы подумать о том, как тебе удалось пережить эти последние месяцы, об эмоциональных бурях, которые можно было ощутить, об изменениях, с которыми нам всем пришлось столкнуться, и о возможностях, которые открылись для обучения и создания новых вещей.

Если бы тебя попросили создать футболку, которая бы дала людям понять, что ты пережил(а) за последнее время, то как бы она выглядела?



## Нужна помощь?

В этой брошюре есть много вещей, которые ты можешь сделать самостоятельно, чтобы чувствовать себя лучше. Надеюсь, некоторые из историй или занятий смогут помочь тебе. Однако их может быть мало. Одна вещь, которую мы увидели в этой истории, заключалась в том, как полезно было для Петра и Анны найти кого-то, с кем можно поговорить. Во-первых, они поняли, что могут говорить друг с другом, а также, что есть хорошие, безопасные взрослые, к которым можно обратиться.

Возможно, тебе тоже понадобится кто-то, с кем можно поговорить. Подумай, кто это может быть? Рассказывая свою историю, ты освобождаешься от власти, которую она может иметь над тобой.

Иногда тяжелые чувства могут подавлять так, что люди могут причинить себе вред. Если тебе когда-нибудь захочется причинить себе вред, поговори с кем-нибудь, с кем чувствуешь себя в безопасности.

**В Библии во Второзаконии 31:6 говорится: «Будьте тверды и мужественны, не бойтесь, и не страшитесь их, ибо Господь Бог твой Сам пойдет с тобою [и] не отступит от тебя и не оставит тебя».**

---

**НЕ ЗАБЫВАЙ — ТЫ НЕ ОДИНОК. БОГ С ТОБОЙ!  
ОН ВИДИТ И СЛЫШИТ ТЕБЯ.**

---



## Советы для взрослых лидеров

**ВЫХОД** помогает подросткам преодолевать трудности, особенно после пережитой травмы. Материалы написаны таким образом, чтобы пройти их самостоятельно, в своем собственном темпе. Подросткам также будет полезно поработать с ресурсом вместе с опытными работниками молодежного служения в небольших группах в течение четырех недель, онлайн или лично в зависимости от обстоятельств. Взрослые лидеры всегда должны сотрудничать с другими взрослыми, когда возглавляют подростковую группу, и соблюдать все юридические требования страны, в которой они живут, что может включать в себя проверку биографических данных, снятие отпечатков пальцев и обязательную отчетность.

### Как использовать ВЫХОД в малых группах

1. Свяжитесь с родителями/опекунами подростков, чтобы рассказать им о материале ВЫХОД и попросить разрешения на проведение подростковой группы с использованием этого материала. Укажите место или онлайн-платформу и время.
2. У каждого подростка должен быть собственный буклет или загруженная копия. Подчеркните, что их ответы в книгах являются личными и приватными, и они будут делиться ими только по желанию.
3. Если это будет онлайн-группа, убедитесь, что у всех подростков на компьютерах и телефонах установлена программа для группового собрания.
4. Убедитесь, что все подростки имеют доступ к Библии в печатном виде или в Интернете.
5. Просмотрите возможность создания приватной группы или доски объявлений в Интернете. Имейте план мониторинга любого создаваемого форума.
6. Запланируйте с подростками регулярные встречи для обсуждения каждого раздела. Подростки могут заниматься, разбирая материалы при содействии лидера или собраться вместе после того, как они закончат каждую главу самостоятельно.
7. Подростки могут пожелать поделиться своими ответами на несколько упражнений в буклете. Предложите им сфотографировать готовые картинки, видеоролики или письменные материалы и опубликовать их во время встреч, на доске объявлений или в группе WhatsApp.
8. Если ваша группа достаточно большая, разбейтесь на более мелкие группы для обсуждения. Если вы в сети, используйте соответствующую функцию обсуждения в программе для группового собрания. Попросите опытного взрослого фасилитатора участвовать в каждой онлайн-комнате обсуждения. Вы можете подвести итоги в большой группе после каждой малой группы.
9. Перед встречей с подростками просмотрите свою собственную книгу и выполните упражнения самостоятельно и будьте готовы поделиться тем, что вы сделали.
10. Вдохновляйте подростков в течение этих недель на прохождение материала ВЫХОД текстами-напоминаниями («Вы чувствуете, что нашли выход в ВЫХОДЕ?») и тизерами («Вы уже видели вулкан?»).

Этот буклет является частью комплекта материалов реагирования на стихийные бедствия.

# Информированное согласие для родителей и опекунов

**ВЫХОД: Пособие для подростков, которые переживают неопределенные времена**, основанный на Библии интерактивный буклет для подростков, который поможет им справиться с горем и тревогой, вызванными тяжелыми обстоятельствами после стихийного бедствия или потрясения. Ребята научатся признавать свои потери, рассказывать свои истории, связываться с чувствами и находить стратегии для продвижения вперед в разгар кризиса.

Малая группа, использующая ВЫХОД, позволит подросткам осмысленно общаться со сверстниками под руководством опытных работников молодежного служения. Опыт работы в малых группах станет для подростков безопасным местом, где они смогут найти исцеление некоторых ран, полученных в результате этого кризиса.

Группа будет включать в себя четыре занятия, посвященные вопросам, с которыми могут столкнуться подростки.

1. Почему я так себя чувствую?
2. Что я могу сделать с этими чувствами?
3. Как мне найти выход?
4. Бог все еще со мной в эти неопределенные времена?

Благодаря деликатному характеру этой работы мы практикуем конфиденциальность, желая создать безопасное место, где подростки могут открыто и честно делиться информацией. Однако закон обязывает нас сообщать о проблемах безопасности и благополучии несовершеннолетних, с которыми мы работаем. Таким образом, мы сообщим в соответствующие органы, если подростки разделяют намерение причинить вред себе или другим, или есть опасения по поводу жестокого обращения с детьми или пренебрежения ими.

---

**Родители/законные попечители: пожалуйста, подпишите заявление о разрешении ниже, если вы поддерживаете решение вашего подростка посещать эту группу, и верните его лидерам.**

Я даю разрешение \_\_\_\_\_ посещать эту группу. Я понимаю, что я могу получить дополнительную информацию, связавшись с руководителями групп.

\_\_\_\_\_  
Отец/законный опекун (печатными буквами)

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Дата заполнения

## ИНФОРМАЦИЯ О ГРУППЕ

Место проведения:  Онлайн  Личная встреча \_\_\_\_\_

Даты: \_\_\_\_\_

### Руководители групп:

Имя	Организация	Email







**Trauma Healing  
Institute**  
God's Word Restoring Lives