

Udhëzuesi i Lehtësuesit

Ka shpresë!

Një manual ndërveprues për fëmijë
për rimëkëmbjen nga trauma



UDHËZUESI I LEHTËSUESIT “KA SHPRESË”

**Ky trajnim konsiston në
Udhëzuesin e Lehtësuesit
dhe**

*Manualin ndërveprues për fëmijë
për rimëkëmbjen nga trauma
“Ka Shpresë”*

Këto mjete trajnimi do të ndihmojnë prindërit, mësuesit, këshilltarët e fëmijëve dhe kujdestarët e tjerë të mbështesin dhe ndihmojnë fëmijët që kanë kaluar përvoja traumatike dhe që kanë pësuar humbje.

Ky manual ofron mundësi që fëmijët të flasin për ndjenjat e tyre lidhur me traumat ndërsa punojnë përmes detyrave. Për fëmijët, mënyra se si ndihen ata për një ngjarje traumatike është shumë e rëndësishme. Ata shpesh përjetojnë emocione shqetësuese që mund të jenë të reja për ta. Një tipar tjetër i traumës së tyre janë humbjet që ata kanë përjetuar. Fëmijët kanë nevojë për ndihmë për të identifikuar humbjet e tyre dhe të kuptojnë se çfarë do të thotë për ta, si në të tashmen edhe në të ardhmen.

Për të sjellë mbylljen e traumës së tyre, fëmijët duhet të hidhërohen për humbjet e tyre në një mënyrë që është e domethënëse për ta. Është e rëndësishme të lini fëmijët të kuptojnë që ju me të vërtetë dëshironi të kuptoni se si ndjehen ose çfarë u duhet. Ndonjëherë fëmijët janë të mërzitur, por ata nuk mund t’ju tregojnë se çfarë do t’i ndihmonte. Duke u dhënë atyre kohë dhe inkurajim për të ndarë ndjenjat e tyre me ju mund t’i aftësojë të kuptojnë ndjenjat e tyre. Fëmijëve do t’ju duhet një mbështetje e afatgjatë. Sa më shumë humbje të pësojë fëmija ose adoleshenti, aq më e vështirë do të jetë rikuperimi. Kjo është veçanërisht e vërtetë nëse ata kanë humbur një prind i cili ishte burim kryesor i mbështetjes për ta. Mundohuni të zhvilloni mbështetje të shumta për fëmijët që kanë pësuar humbje të konsiderueshme.

UDHËZUESI I LEHTËSUESIT

Detyra e një lehtesuesi është t'i udhëzojë fëmijët përmes detyrave në manualin e tyre. Fëmijët kanë nevojë për ndihmë në identifikimi dhe përjetimin e pikëllimit të humbjeve të tyre. Ata gjithashtu kanë nevojë për ndihmë për të kuptuar se çfarë do të thonë këto humbje për ta, tani dhe në afatgjatë. Shënimet në këtë udhëzues do t'ju ndihmojnë të përmbushni këtë detyrë.

Udhëzuesi i Lehtësuesit zgjeron gjithashtu konceptin e fëmijëve për traumën, frikën, trishtimin dhe raste të tjera të ngjashme. Pas një traume, fëmijët kanë ndryshime në sjelljen e tyre. Zakonisht këto reagime do të ndodhin menjëherë pas traumës. Megjithatë, ndonjëherë, një fëmijë do të duket mirë në kohën e traumës dhe më pas do të ketë një reagim të vonuar javë ose muaj më vonë.

Jini mbështetës dhe tregoni dhembshuri në bisedën me fëmijët për t'i ndihmuar ata të ndjehen të sigurt. Fëmijët, të cilët janë zhvendosur nga shtëpitë e tyre nga lufta civile, që janë ndarë nga anëtarët e familjes, ose që kanë humbur të dashurit e tyre janë veçanërisht të cënueshëm. Ndiemoni fëmijët të ndajnë ndërsa ruani ndjenjat e tyre të sigurisë duke i pyetur ata për nevojat e tyre specifike për rehati dhe kujdes të veçantë.

SHËNIM: Lehtësuesi duhet të jetë i sigurt për të menaxhuar ndjenjat e tij/saj për fatkeqësinë e shkaktuar nga lufta civile dhe zhvendosjet e brendshme. Merrni kohë për të kuptuar ndjenjat tuaja dhe përgatiteni veten emocionalisht përpara se të përpiqeni t'i jepni siguri fëmijëve ose të punoni me ta.



GRUPIMI ME BASHKËMOSHATARËT OSE KOHA INDIVIDUALE

Disa preferojnë që fëmijët t'i kryejnë këto detyra në një grup moshatarësh; të tjerët preferojnë të punojnë një-me-një me një fëmijë të vetëm. Në një fatkeqësi natyrore, siç është një tërmet, ku shumica prej tyre kanë përvoja dhe ndjenja të ngjashme, megjithëse ndoshta të ndryshme në shkallë në varësi të traumës, në përgjithësi është më e dobishme për fëmijët që të përpunojnë ato që kanë ndodhur me një grup mbështetës bashkëmoshatarësh. Sidoqoftë, pas tërmetit dhe në nevojën për tu shpërngulur së brendshmi, përvojat dhe ndjenjat mund të ndryshojnë shumë më tepër pasi ata mund të kenë kaluar trauma të ndryshme. Ende do të ketë shumë përvoja të ngjashme. Sigurohuni që të respektoni ndjenjat e secilit dhe mos nënvlerësoni asnjë prej tyre.

Gjithashtu do t'ju duhet të merrni parasysh nëse do të jenë të vetëm djem, vetëm vajza, ose së bashkunë grup. Konfigurimi i grupit do të varet nga kultura lokale dhe çështjet e traumave të përfshira.



DETYRAT

Detyrat (në manualin e fëmijëve) janë krijuar për t'u dhënë fëmijëve mundësi të eksplorojnë dhe shprehin ndjenjat e tyre për ngjarjet që kanë përjetuar gjatë dhe pas arratisjes nga lufta. Ata do ta bëjnë këtë përmes bisedave mbështetëse, punës artistike, detyrave me shkrim dhe aktiviteteve me lojëra. Pasi fëmijët të kenë identifikuar humbjet e tyre dhe të shprehin ndjenjat ndaj tyre, lehtësuesi mund t'i ndihmojë fëmijët të mbyllin çështjet e tyre të pikëllimit.

Shënimet përballë faqes së detyrave të secilit fëmijë do t'ju ndihmojnë të kuptoni konceptet kryesore për të folur për atë faqe. Studiojini këto faqe para se të takoheni me fëmijët. Mund të keni ide shtesë për të folur gjithashtu.

Ndihmoni fëmijët dhe familjet të ndjehen të lidhur me moshatarët dhe të rriturit që mund të ofrojnë mbështetje dhe të ulin izolimin. Jini të vetëdijshëm për burimet lokale për t'i ndihmuar fëmijët dhe familjet të marrin ndihmë shtesë nëse është e nevojshme.

KY JAM UNË!

QËLLIMI:

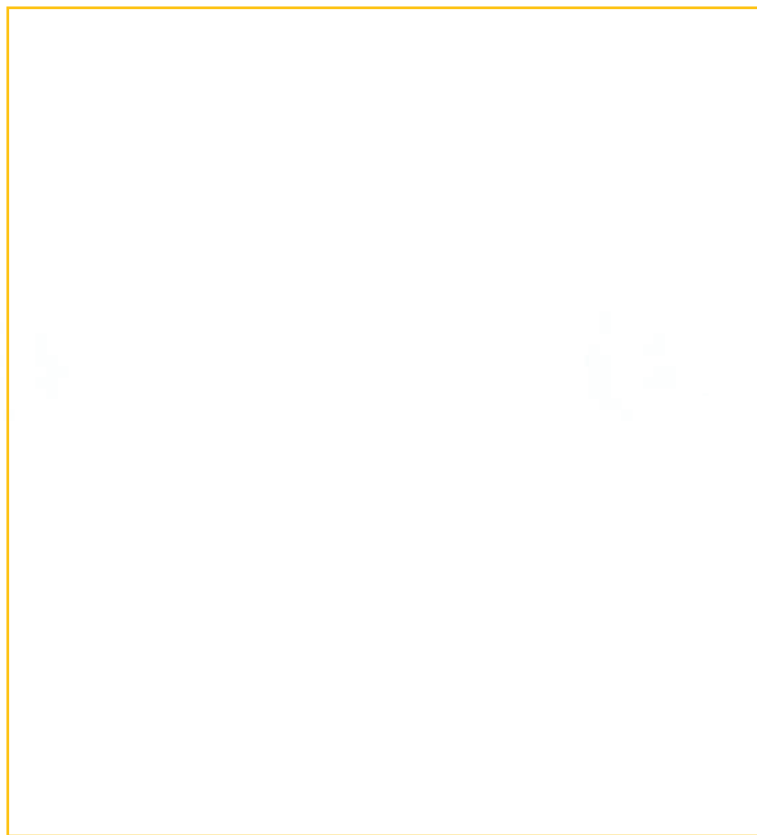
Që fëmijët të mësojnë se pavarësisht se çfarë u ka ndodhur atyre ose vendit të tyre për shkak të tërmetit dhe shpërnguljes së tyre, ata janë të veçantë për Perëndinë, Atin e tyre qiellor.

Bisedoni me fëmijët se sa të veçantë janë ata. Flisni për atë që do të thotë se ata janë krijuar në imazhin e Perëndisë (në ngjashmërinë e Tij): ata mund të mendojnë, të shprehin ndjenjat e tyre, të jenë krijues, të duan dhe shumë më tepër. Pasi të keni plotësuar vizatimin e tyre në faqen 8, nxirrni se veçantia e tyre mund të tregohet duke parë gjurmët e gishtërinjve të njëri-tjetrit. Gjurmët e gishtërinjve të të secilit janë të ndryshme!

Ju jeni unik — ekziston vetëm një si ju!

KA SHPRESË PËR MUA

Ky Jam Unë!



Mos ki frikë, ... Unë do të shpëtoj. Të kam thirrur me emër
... ti je imi. (Isaia 43:10)

GJITHÇKA RRETH MEJE

QËLLIMI:

T'i jepet fëmijëve mundësia për të eksploruar identitetin e tyre - kush janë ata dhe të pranojnë se identiteti i tyre nuk ka ndryshuar për shkak të përvojave të tyre gjatë tërmetit dhe shpërnguljes së tyre.

Një nga nevojat më themelore që të gjithë kemi është për një ndjenjë identiteti. Kush ne jemi është çështje për të gjithë ne, përfshirë fëmijët. Bisedoni me fëmijët se kush janë ata: një vajzë, një djalë, vëlla, një mik, një që e do Jezusin, etj. Pasi të kenë mbushur fagen, "Gjithçka Rreth Meje", nxitini të flasin për atë që nuk ka ndryshuar në lidhje me ata që nga zhvendosja e tyre. Për shembull, emri i tyre, ditëlindja, ngjyra e flokëve të tyre, gjërat që pëlqejnë dhe që nuk pëlqejnë. Bëjini që ata t'ju japin disa shembuj. Kujtojuni fëmijëve se ata janë i njëjti person dhe se dashuria e Perëndisë për ta është e njëjtë. Ata mund të kenë përjetuar ndjenja të reja, por përsëri kush ata janë si person nuk ka ndryshuar.



KA SHPRESË PËR MUA

Ky Jam Unë!

Mosha ime është: _____

Ditëlindja ime është: _____

Ngjyra ime e preferuar është: _____

Ushqimi im i preferuar është: _____

Libri im i preferuar është: _____

Miku im më i mirë është: _____

Sporti im i preferuar është: _____

Kafsha ime e preferuar është: _____

Kënga ime e preferuar është: _____

Këtu jetoj unë: _____

ÇFARË I NDODHI VENDIT TIM?

QËLLIMI: Që fëmijët të fillojnë të hulumtojnë ndjenjat e tyre përmes të folurit për përvojat e tyre.

SHËNIM: Si lehtësues, nuk duhet të keni frikë të flisni hapur dhe me vërtetësi për ngjarjet traumatike rreth tërmetit. Fëmijët do të shohin përmes çdo informacioni të rremë dhe do të pyesin pse nuk u besoni atyre me të vërtetën. Të mos flasim hapur për atë që ka ndodhur nuk i ndihmon fëmijët të punojnë përmes procesit të shërimit ose t'i ndihmojnë ata të zhvillojnë strategji efektive për të përballuar traumat dhe humbjet e ardhshme gjatë jetës. Sidoqoftë, fëmija duhet të marrë drejtimin mbi atë që do diskutohet.

Kjo do t'ju ndihmojë të dini nivelin e të kuptuarit dhe ndjenjat e tij / saj. Kini parasysh se fëmijëve duhet t'u jepen informacione të mjaftueshme për t'i ngushëlluar ata, por jo aq shumë detaje që të çojnë në rritjen e traumës. Lexoni, ose le të lexojnë fëmijët, "Çfarë i ndodhi vendit tim?" Bëni që fëmijët të flasin për ato që panë, dëgjuan ose përjetuan gjatë dhe pas tërmetit. Të flasin për përvojat e tyre është hapi i parë në shërimin e një fëmije.



ÇFARË I NDODHI VENDIT TIM?

Në këtë vend ka ndodhur një tërmet i madh dhe shumë njerëz nuk kanë më shtëpi, disa janë plagosur dhe të tjerë kanë vdekur.

Një tërmet është një ngjarje e tmerrshme ku shumë njerëz, fëmijë dhe të rritur, përfetojnë frikë. Shpesh njerëzit që kanë jetuar së bashku si fqinjë dhe miq, papritmas duhet të largohen nga vendi i tyre ose të ndryshojnë mënyrën se si kanë jetuar më parë.



PERËNDIA DO TA NDIHMOJË VENDIN TIM!

QËLLIMI: T'i japim fëmijëve një ndjenjë sigurie duke ditur se Zoti jo vetëm që do të sigurojë nevojat e tyre personale, por Ai gjithashtu do të sigurojë nevojat e vendit të tyre.

Për zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve, atyre u duhet një mjedis i sigurt për të eksploruar botën e tyre. Përkundër shkatërrimit dhe konfuzionit të dukshëm përreth tyre, ata duhet të gjejnë rehati duke ditur që Zoti e do vendin e tyre dhe do të ndihmojë në tejkalimin e problemeve të shkaktuara nga tërmeti.

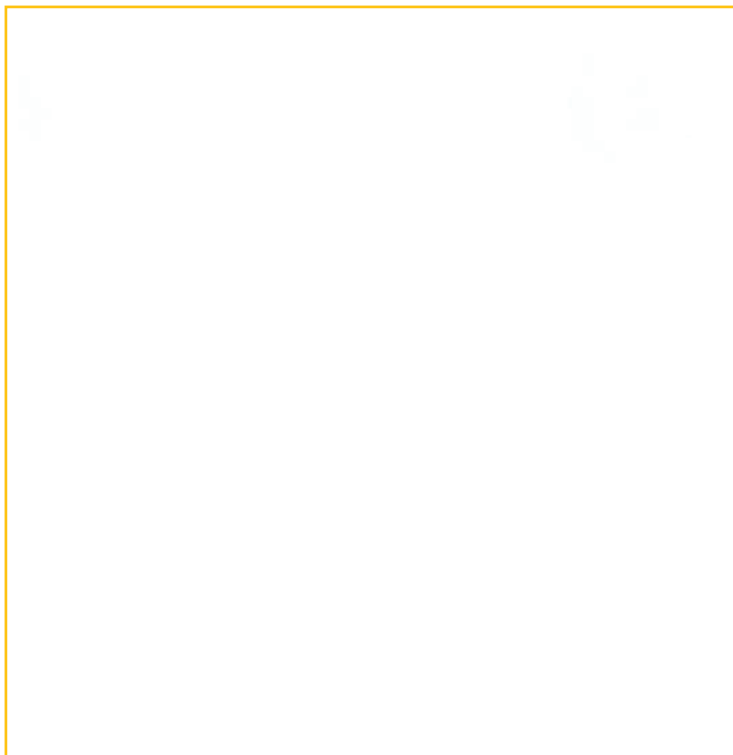
Nxitini fëmijët të lexojnë mënyrat se si Zoti e do dhe ndihmon vendin e tyre. Pyesni fëmijët nëse ata janë të vetëdijshëm për ndihmën e Zotit në komunitetin e tyre dhe u kërkoni që ata të tregojnë si. Cilat janë disa gjëra që ende duhet të rregullohen në komunitetin tuaj?

Pasi të vizatojnë, lutuni së bashku duke falënderuar Zotin që ashtu si Ai i ndihmoi ata të ishin të sigurt, Ai mund t'i ndihmojë që ta bëjnë vendin e tyre përsëri një vend të mirë.



PERËNDIA DO TË NDIHMOJË VENDIN TIM!

- Perëndia e do vendin tim — Perëndia e krijoi vendin tim.
- Perëndia i do njerëzit e vendit tim - ai na bëri që të jemi një popull i fortë.
- Perëndia do të ndihmojë vendin tim dhe do të më ndihmojë që të kapërcej problemet e krijuara nga tërmeti.





PËRPARA TËRMETIT

QËLLIMI: Që fëmijët të fillojnë të hulumtojnë ndjenjat e tyre para dhe pas fillimit të konfliktit.

Duke përdorur fytyrat e ndryshme, lërimi fëmijët të ndajnë mendimet dhe ndjenjat e tyre rreth tërmetit. Atëherë nxitni disa fëmijë vullnetarë për të treguar (fizikisht) se si dukeshin fytyrat e tyre gjatë tërmetit dhe si dëshirojnë të duken fytyrat e tyre tani. Nxitini fëmijët e tjerë të mendojnë se çfarë emocioni po shpreh çdo fytyrë.

Siguroni fëmijët se është normale të jenë të frikësuar, zemëruar ose trishtuar kur ndodh një gjë e frikshme. Por gjithashtu theksoni se Zoti është gjithmonë me ta dhe Ai mund të ndihmojë kur ata ndjehen të trishtuar ose të frikësuar.

PËRPARA TËRMETIT

Ngjyrosni fytyrën se si jeni ndjerë.



I lumtur



I trishtuar



I inatosur



I frikësuar

PAS TËRMETIT

Ngjyrosni fytyrën se si jeni ndjerë.



I lumtur



I trishtuar



I inatosur



I frikësuar

PËRPARA TËRMETIT

(foto që përshkruajnë ndjenjat e tyre)

QËLLIMI: Që fëmijët të mësojnë se Zoti i kupton ndjenjat tona dhe mund të na ndihmojë të kemi ndjenja të mira.

SHËNIM: Jini të ndjeshëm ndaj dallimeve kulturore midis fëmijëve që kanë përjetuar ngjarje traumatike ose humbje. Për disa fëmijë, shprehja e emocionit mund të mos jetë e pranueshme ose e rehatshme.

Jepuni fëmijëve kohë për të vizatuar fotografitë e tyre. Ftojini ata që dëshirojnë të tregojnë fotot e tyre. Inkurajoni fëmijët të flasin për ndjenjat e tyre para dhe pas tërmetit. Dëgjoni tregimet e tyre pa gjykuar. Lejoni fëmijët të qajnë, të jenë të trishtuar ose të zemërohen. Mos i detyroni të shprehen për ngjarjen traumatike, por njoftojini fëmijët se është normale që të gjithë të ndjehen të mërzhitur, të zemëruar ose të frikësuar kur ndodh diçka e keqe.

Kur të gjithë të kenë ndarë, tregoni se njerëzit kanë ndjenja të ndryshme, kur ndodhin gjëra të këqija. Ndonjëherë ata janë të lumtur, të trishtuar, të zemëruar, të frikësuar ose me ankth. Çfarëdo që të keni ndjerë gjatë tërmetit, dhe shpërnguljes ishte në rregull. Por tani Zoti dëshiron të ndihmojë të ndryshojmë ndjenjat tona të trishtuara ose të zemëruara në ndjenja të mira.



PËRPARA TËRMETIT

(Vizatoni një pikturë që të përshkruajë se si jeni ndjerë.)

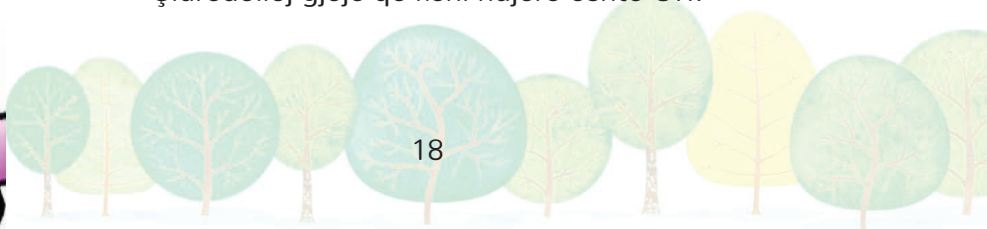


PAS TËRMETIT

(Vizatoni një pikturë që të përshkruajë se si jeni ndjerë.)



Çfarëdolloj gjëje që keni ndjerë është OK!



GJËRAT QË HUMBA

QËLLIMI: Që t'i ndihmojë fëmijët të identifikojnë dhe çlirojnë humbjet që kanë pësuar gjatë dhe si rezultat i tërmetit. Bëni që fëmijët të shkruajnë ose të vizatojnë humbjet e tyre në tullumbace. Ata mund të shkruajnë më shumë se një humbje në secilën tullumbace nëse është e nevojshme.

Nxitini fëmijët të flasin për humbjet në tullumbacet e tyre. Pyetini ata se si ndihesh kur kujton gjërat që të kanë humbur. Kujtojuni atyre se Jezusi kujdeset për mënyrën se si ndihen. Flisni për dashurinë e Jezusit dhe mënyrat se si Ai po restauron humbjet e tyre (A do të kenë ata një shtëpi të re? Një shkollë të re? A u ka dhënë dikush ushqim, ujë të pastër për të pirë apo veshje?) Edhe pse na kanë ndodhur gjëra të këqija, Zoti na tregon akoma se Ai na do.

Nëse është e mundur, ju gjithashtu mund të përdorni tullumbace të vërteta për këtë ushtrim. Fëmijët mund të vizatojnë në letra humbjet që pësuan. Këto letra më pas mund të futen në tullumbace para se të fryhen. Pasi t'i fryjnë, ata mund t'i lëshojnë tullumbacet në ajër. Sido që të jetë, me tullumbace të vërteta ose duke përdorur ato në foto, ndihmojini ata të dinë se mund t'i besojnë Jezusit që do të kujdeset për ta. Lutuni me fëmijët duke i kërkuar Zotit t'i ngushëllojë ata në humbjet e tyre dhe të vazhdojë të kujdeset për ta. Pyesni nëse ndonjë fëmijë dëshiron ta falënderojë Jezusin që i do dhe që u kujdes për ta.



GJËRAT QË HUMBA

Vizatoni në tullumbace gjërat që keni humbur për
shkak të tërmetit dhe shpërnguljes.

(A ke humbur një kafshë? Një lodër të preferuar?
Librat shkollorë?)



MIQTË E MI OSE FAMILJARËT QË KANË VDEKUR

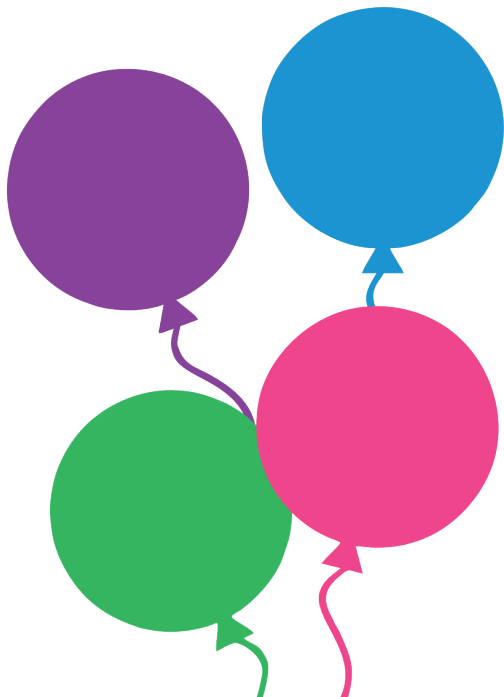
QËLLIMI: T'i ndihmojmë fëmijët të flasin për vdekjen dhe ta kuptojnë vdekjen si një humbje të konsiderueshme në jetën e tyre.

Të bisedosh me fëmijët për vdekjen duhet të jetë e përshtatshme për nivelin e tyre të zhvillimit, duke respektuar normat e tyre kulturore dhe e ndjeshme ndaj aftësive të fëmijës për të kuptuar situatën. Fëmijët do të jenë të vetëdijshëm për reagimet e të rriturve për të cilët kanë konsideratë, pasi interpretojnë dhe reagojnë ndaj informacionit për vdekjen dhe tragjedinë. Për fëmijët e vegjël, reagimet e të rriturve do të luajnë një rol veçanërisht të rëndësishëm në formimin e perceptimit të tyre për situatën.

Lejoni fëmijët t'ju udhëheqin juve, si lehtësues, në lidhje me nevojën e tyre për informacion ose sqarim të informacionit të dhënë. Humbja dhe vdekja janë të dyja pjesë e ciklit të jetës që fëmijët duhet ta kuptojnë. Kërkojuni fëmijëve të shkruajnë në tullumbace emrat e miqve të tyre ose të anëtarëve të familjes që vdiqën gjatë tërmetit. Nxitini fëmijët të flasin se pse këta njerëz ishin kaq të veçantë në jetën e tyre. Çfarë gjërash argëtuese keni bërë me mikun ose anëtarin e familjes? Inkurajoni gjithashtu fëmijët të bëjnë pyetje rreth humbjes dhe vdekjes. Mos u shqetësoni se mund të mos i dini të gjitha përgjigjet. Trajtoni secilën pyetje me respekt dhe me gatishmëri për ta ndihmuar fëmijën të gjejë përgjigjet e tij / saj. Mos harroni, ju nuk mund të supozoni se çdo fëmijë në një grupmoshë të caktuar e kupton vdekjen në të njëjtën mënyrë ose me të njëjtat ndjenja. Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm dhe pikëpamja e tyre për botën është unike dhe e formuar nga përvoja të ndryshme.

MIQTË E MI OSE FAMILJARËT QË KANË VDEKUR

Në tullumbace shkruani emrat e miqve ose të familjarëve të vdekur. Ju mund të thoni diçka rreth tyre ose mund të vizatoni.



PERËNDIA KUJDESET PËR MUA

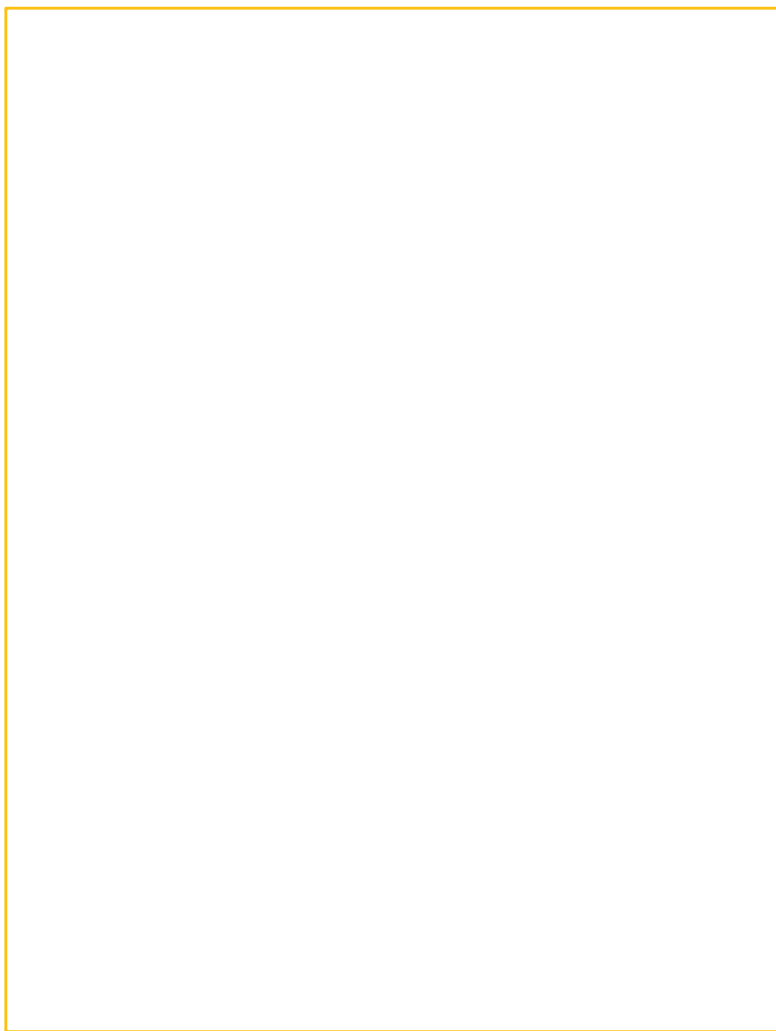
QËLLIMI: Që fëmijët të dijnë se megjithëse kanë përjetuar shumë trishtim për shkak të humbjeve të tyre, dashuria dhe kujdesi i Zotit për ta mund t'i bëjë ata përsëri të lumtur.

Lejoni fëmijët të flasin për të gjitha kohërat e lumtura që kanë pasur gjatë javës së kaluar, duke theksuar mënyrat se si Zoti u kujdes për ta. Nxitini ata të flasin për njerëzit në jetën e tyre për të cilët Perëndia u kujdes për ta. A tregoi ndonjë shok kujdes për ju? A gatoi dikush për ju? A ju lexoi dikush ndonjë libër? A doli shëtitje me ju? Kujtojuni fëmijëve se Zoti ka shumë mënyra për t'u kujdesur për ta. Kërkojuni atyre që të vizatojnë një mënyrë të veçantë kur Perëndia është kujdesur për ta. Kërkojuni që me radhë të tregojnë vizatimet e tyre njëri-tjetrit, duke treguar historinë që shoqëron figurën.



PERËNDIA KUJDESET PËR MUA

Edhe pse humbjet mund të na trishtojnë, të dimë se Zoti
kujdeset për ne, na bën të lumtur!
(Vizatoni një mënyrë që tregon se Zoti po kujdeset për ty.)



FALEMINDERIT PERËNDI

QËLLIMI: Të falenderojmë Perëndinë për kujdesin e Tij është një kujtesë për mënyrat e shumta që Zoti kujdeset për fëmijët.

Pasi fëmijët të kenë shkruar lutjet, lërinë të lexojnë lutjet me zë të lartë në grup. Ose mund të dëshironi që fëmijët të shkëmbejnë lutjet dhe të lexojnë lutjet e dikujt tjetër. Pasi çdo lutje të lexohet pyesni, “Kush tjetër ka përjetuar ndihmën e Zotit në këtë mënyrë?” Pastaj ndihmoni ata të zgjedhin një këngë lavdërimi (falenderuese) për t’i kënduar Jezusit për mënyrat e mrekullueshme që ai i ka ndihmuar ata. Kujtojeni atyre se kur të jenë të trishtuar, ata mund të kërkojnë mënyra se si Zoti kujdeset për ta.



Të dinë se Jezusi i do dhe kujdeset për ta i bën ata të ndjehen të lumtur.





SHKRUAJ NJË LETËR DUKE FALENDERUAR PERËNDINË PËR KUJDESIN E TIJ.

I dashur Perëndi,



GJËRA TË MIRA QË MUND T'I BËJ

QËLLIMI: T'i ndihmojmë fëmijët të mendojnë për gjërat praktike që mund të bëjnë si akt të vetë-kujdesit.

Fëmijët mund të ndjehen të pafuqishëm në situata traumatike. Dy detyrat e ardhshme do t'i ndihmojnë ata të ndjehen të fuqishëm të ndryshojnë ndjenjat e tyre të trishtimit duke bërë gjëra pozitive.

Duke përdorur idetë e sugjeruara, lërimi fëmijët të flasin për gjërat e mira që ata mund të zgjedhin të bëjnë për t'i ndihmuar ata të ndjehen më mirë kur ndjehen të trishtuar. Shpjegoni se “një qarje e mirë” ndonjëherë na ndihmon të ndjehemi më mirë, sepse kemi shprehur trishtimin tonë dhe tani jemi gati të zgjedhim gjëra të tjera. Kërkojuni atyre të mendojnë për gjëra shtesë që mund të bëjnë (shkruajini një shoku ose të afërmi një letër, lexoni një libër, kujdesuni për një kafshë etj.). Ndhmojini fëmijët të kuptojnë se nuk janë të pafuqishëm; ka zgjedhje të dobishme, alternative që mund të bëjnë.

Kërkojuni fëmijëve të rrethojnë dy zgjedhjet që ata mendojnë se do t'i ndihmonin më shumë. Thuaju se do të vizatojnë gjërat që rrethuan në faqen tjetër.



GJËRA TË MIRA QË MUND T'I BËJ

Kur ndihemi të trishtuar ka disa gjëra të mira që mund të bëjmë për të na ndihmuar të ndihemi më mirë.

Rrethoni dy që ju pëlqejnë më shumë

VIZATONI DIÇKA

BËJ NJË SHËTITJE

KËRKONI NDIHMË

FLAS ME NJË TË RRITUR

QAJ ME TË MADHE

TEK I CILI KAM BESIM

LUTEM

LUAJ ME NJË SHOK

KËNDOJ NJË KËNGË

Shkruani idetë tuaja:

GDJERA QË MË BËJNË TË NDIHEM MIRË

QËLLIMI: Të përforcojmë faktin se fëmijët nuk janë të pafuqishëm; ata mund të bëjnë gjëra për të ndryshuar ndjenjat e tyre të trishtimit.

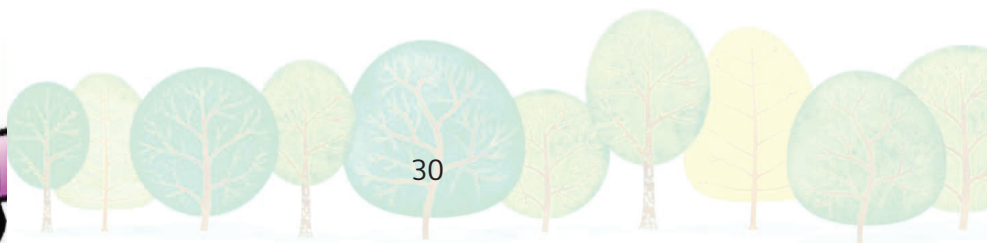
Lejoni fëmijët të vizatojnë gjërat që rrethuan në faqen e mëparshme, duke treguar se çfarë do t'i ndihmonte ata të ndjeheshin më mirë. Pasi fëmijët të kenë vizatuar, lëroni të kthehen duke treguar vizatimet e tyre dhe duke thënë pse kjo gjë do t'i ndihmonte ata të ndjehen më mirë.

SHËNIM: Dëgjoni me kujdes historitë e tyre, në mënyrë që të bëni komente të dobishme.



GJËRA QË MË BËJNË TË NDIHEM MIRË

Vizatoni duke treguar 2 gjërat që do t'ju
ndihmojnë të ndiheni më mirë.





MË NDIHMON TË TREGOJ HISTORINË TIME

QËLLIMI: Të zhvillojmë një marrëdhënie të mirë me fëmijët përmes dëgjimit të historive të tyre.

Fëmijët kanë nevojë për dikë që me të vërtetë do t'i dëgjojë ata ndërsa ndajnë tregimet e tyre. Ne i ndihmojmë fëmijët të shërohen duke u dhënë kohë për të dëgjuar dhe duke i inkurajuar ata të shprehin përshtypjet dhe ndjenjat e tyre rreth traumës që kanë përjetuar. Kur fëmijët e dinë që dikush po i dëgjon seriozisht, ata bëhen më të besueshëm dhe pranojnë veten e tyre. Ata lidhen me veten e tyre në mënyra që ndihmojnë në zbulimin e forcës së tyre të brendshme.

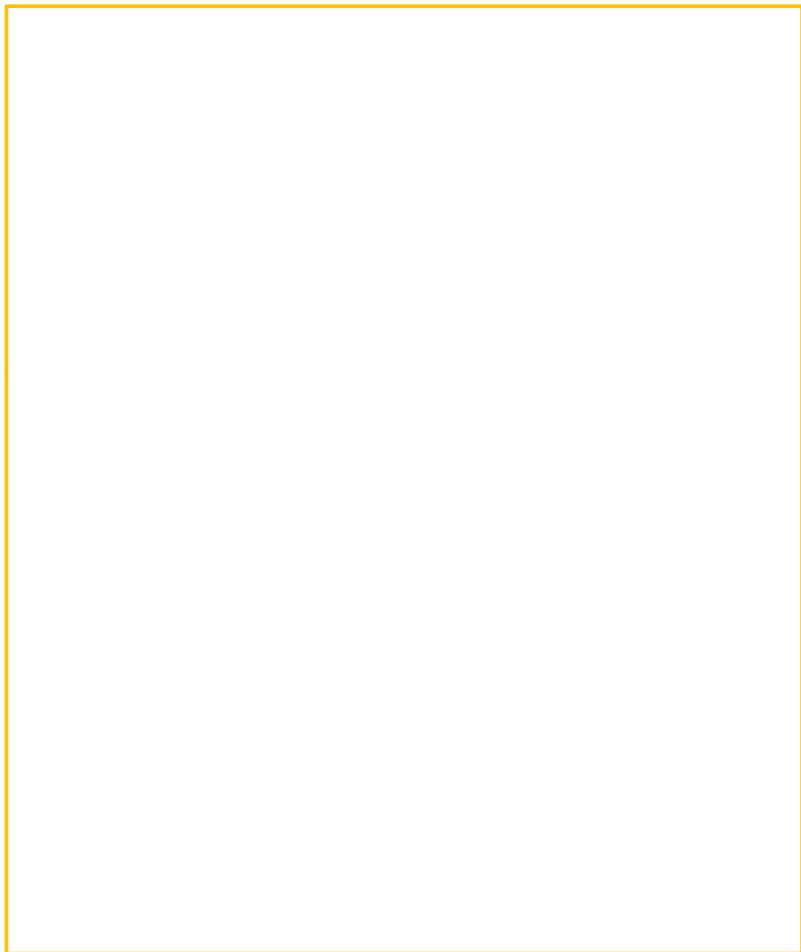
Ftojini fëmijët të flasin kujt do të dëshironin t'i tregonin më shumë për historitë e tyre të tërmetit. Pyetini pse zgjodhën këtë person. Bëjini me dije se është në rregull nëse dëshirojnë ta mbajnë sekret. Ju mund të flisni gjithashtu se ku do të dëshironte të fliste me atë person: jashtë, në shtëpi, ndërsa bën një shëtitje? Lërinë të zgjedhin një vend që është i veçantë për ta. Pastaj, lejoni fëmijët të vizatojnë veten e tyre duke treguar ngjarjen e tyre, në vendin e tyre të preferuar.



MË NDIHMON TË TREGOJ HISTORINË TIME

Mendoni se kujt do të dëshironit më shumë t'i tregonit se çfarë ju ndodhi gjatë tërmetit dhe shpërnguljes.

Vizatoni personin që po dëgjon historinë tënde.



JEZUSI MË NDIHMON!

QËLLIMI: Fëmijët të gjejnë ngushëllim kur e dinë se Jezusi është gjithmonë pranë tyre dhe nuk do t'i braktisë kurrë. Lexoni vargun e Shkrimit të Shenjtë ("Nuk do të të lë, nuk do të të braktis"). (Hebrenjve 13:5), së bashku. Çfarë premtimi të mrekullueshëm na ka dhënë Zoti! Flisni se përse ky premtim është kaq i veçantë. (Ai është gjithmonë afër kur kam nevojë për ndihmë; mund të flas me Të në çdo kohë, etj.)

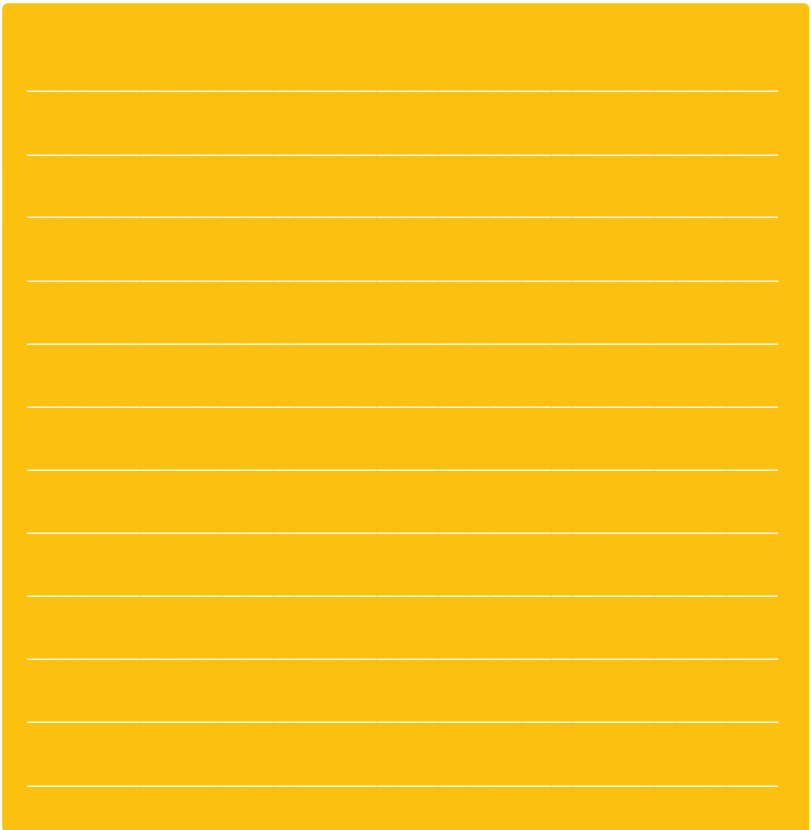
Inkurajojini fëmijët të jenë krijues në bërjen e një kornize rreth faqes, pastaj të shkruajnë këngën ose poezinë e tyre. Lejojini fëmijët të ndajnë poezitë ose këngët e tyre me grupin. Zgjidhni një ose dy për të vënë një ton të thjeshtë, në mënyrë që fëmijët të mund të këndojnë këngët kur ndjehen të vetmuar ose të frikësuar. Nëse është e mundur, do të ishte e dobishme të krijoni një broshurë të vogël për të gjitha shkrimet e tyre për secilin fëmijë.



JEZUSI MË NDIHMON!

Jezusi thotë: “Nuk do të të lë, nuk do të të braktis”
(Hebrenjve 13:5)

Vizato një kornizë të bukur rreth kësaj faqeje dhe pastaj shkruaj një këngë ose poezi që tregon se si Jezusi mund të të ndihmojë të mos ndihesh i vetmuar ose i frikësuar.



JEZUSI KA NJË PLAN TË VEÇANTË PËR JETËN TIME!

QËLLIMI: T'u jap shpresë fëmijëve duke e ditur që Zoti i do aq shumë sa që Ai ka bërë plane të mira për ta.

Filloni duke u kërkuar fëmijëve të aktrojnë atë që ata dëshirojnë të bëhen kur të rriten: një zjarrfikës — duke pretenduar se ka një zorrë¹ dhe po shuan zjarrin, ose një pilot aeroplani që po fluturon rreth dhomës. Ndërsa një fëmijë demonstroi zgjedhjen e tij ose të saj, fëmijët e tjerë mund të hamendësojnë se çfarë po portretizojnë. Atëherë, lëroni fëmijët të vizatojnë, duke treguar se çfarë ata dëshirojnë të bëjnë tani dhe çfarë dëshirojnë të bëjnë kur të rriten.

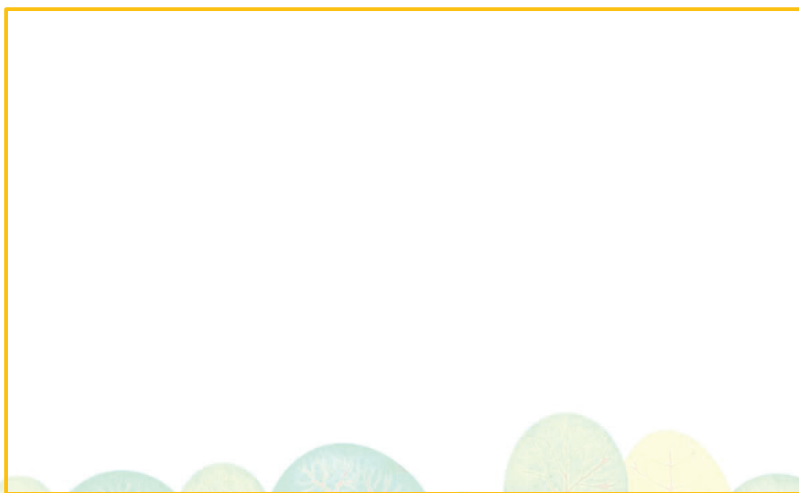
Flisni për vizatimet e fëmijëve dhe kujtojeni atyre se Zoti do t'i ndihmojë ata të përmbushin planet e Tij për ta.

¹ Shënim i përkthyesit: tub gome për ujin që fëmija ta përdorë për të shuar zjarrin.



JEZUSI KA NJË PLAN TË VEÇANTË PËR JETËN TIME!

Vizatoni atë që dëshironi të bëni tani dhe atë që dëshironi të bëni kur të rriteni.



PREMTIMI I MREKULLUESHËM I PERËNDISË PËR MUA!

QËLLIMI: Të sigurojë fëmijët se planet e Zotit janë plane të mira; ata mund t'i besojnë planeve të Zotit për jetën e tyre.

Ndihmojini fëmijët të mësojnë përmendësh Jeremia 29:11. Pasi të kenë ngjyrosur rrethin dhe bërë një kufi të bukur rreth tij, lutuni së bashku duke falënderuar Zotin që i do dhe i bëri planet e mira për jetën e tyre. Inkurajojini fëmijët të mbajnë librin e tyre diku ku mund ta shikojnë atë shpesh dhe të kujtohen për planet e veçanta të Zotit për jetën e tyre.

Përfundoni punën në këtë libër duke folur rreth asaj se si përvojat e tyre traumatike i kanë bërë ata të fortë. Për shembull, ata e dinë që Jezusi është gjithmonë me ta, kanë pasur përgjigje në lutjet e tyre dhe e dinë se mund t'i besojnë Jezusit që të kujdeset për ta. Planifikoni një mënyrë në të cilën ju mund të keni një kohë të veçantë festimi për përfundimin e këtij libri nga fëmijët. Ju mund të keni një kohë të këndshme duke përfshirë këngë, lojëra dhe pije freskuese.



PREMTIMI I MREKULLUESHËM I PERËNDISË PËR MUA!

Vizato një kornizë të bukur rreth Shkrimit.
Më pas mësoni përmendësh këtë varg.

“Sepse unë i njoh mendimet ë kam për ju”,
thotë Zoti,
“mendime paqeje dhe jo të së keqes, për
t’ju dhënë një të ardhme dhe një shpresë.

(Jeremia 29:11)

Gjërat e vështira që keni kaluar ju kanë bërë të fortë. Ju
keni përjetuar dashurinë e Zotit në mënyra të veçanta.
Keni shpresë!



Ky libër m'u dha nga miq që duan që unë të di se
jam shumë i veçantë dhe që Zoti më do dhe ka
plane të mrekullueshme për mua.

