



РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОБСУЖДЕНИЯ

**КАК Я МОГУ ЗАБОТЛИВО СЛУЖИТЬ
ЛЮДЯМ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА?**

КАК Я МОГУ ЗАБОТЛИВО СЛУЖИТЬ ЛЮДЯМ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА?



В трудных ситуациях нам очень важно поддерживать и укреплять друг друга. В рамках своей семьи или вместе со своей группой поддержки обсудите, как можно помогать другим. Следуйте этому руководству, чтобы провести обсуждение и узнать о способах заботливого служения окружающим в трудные времена.

Темы для обсуждения: как вы можете стать источником поддержки для других людей во время кризиса?

ВВЕДЕНИЕ

Начните с молитвы. Попросите, чтобы Дух вдохновил вас и вашу семью или группу поддержки, и направил вас в вашем заботливом служении и оказании помощи окружающим.

1 СОВЕТЫ ПО ЗАБОТЛИВОМУ СЛУЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИМ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

Прочитайте: Читайте по очереди и обсуждайте каждое из представленных ниже общих указаний по заботливому служению окружающим во время кризиса:

- Может быть полезно, если вы просто будете рядом с кем-то. Вы можете общаться посредством телефонных или видеозвонков, а также текстовых сообщений, чтобы люди знали, что вы о них думаете. Ваше присутствие может успокаивать и утешать. Предложите поговорить или провести время вместе – столько, сколько необходимо.
- **Активно слушайте.** Сосредоточьтесь на человеке и слушайте его **всем сердцем**. Не отвлекайтесь на мысли о том, что вы скажете в ответ.
- Помните, что **каждый человек уникален и каждый будет по-своему реагировать на кризисную ситуацию**. Позвольте другим переживать то, что они переживают.
- **Позволяйте людям делиться тем, как они себя чувствуют**, и даже приветствуйте это, однако не принуждайте их делиться своими чувствами или говорить на такие темы, которые им тяжело обсуждать.

- **Спрашивайте людей о том, как они себя чувствуют и что переживают**. Не следует полагать, будто вы уже знаете, как они себя чувствуют.
- **Молитесь вместе**. Молитва приглашает Духа и может принести покой и утешение.
- **С осторожностью делитесь историями из своего прошлого**. Очень важно сосредоточиться на каждом отдельном человеке и его опыте.
- Если это уместно и если человек этого хочет, обнимите его или утешьте **другим подобным способом**.
- **Найдите дополнительные ресурсы**, которыми вы сможете при необходимости поделиться, например, надежные источники информации, отрывки из Священных Писаний или выступления и другие источники поддержки. **Формуляр «Как преодолевать трудности: Руководство по самопомощи»** может оказаться полезным ресурсом. Если кто-то хочет получить профессиональную поддержку, свяжитесь с епископом, местным представительством Семейной службы или другими источниками.
- **Продолжайте находиться рядом с теми, кому тяжело, даже если вы не знаете, что сказать или что сделать**.

Обсудите: как мне лучше всего применять эти общие указания в своем заботливом служении тем, кто переживает кризис?



2 ЧТО СКАЗАТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ — ИДЕИ

Прочитайте: Читайте по очереди принцип и представленные ниже дополнительные идеи, связанные с его применением. Эти принципы и идеи могут помочь вам в заботливом служении тем, кому тяжело. (Обсуждая эти принципы, стремитесь найти другие слова и действия, которые могут помочь, а также определите то, что не помогает.)

Обсудите: как я могу лучшим образом усвоить и применять эти принципы?



ПРОЯВЛЯЙТЕ СОСТРАДАНИЕ

Покажите другим, что они важны для вас. Вы можете сказать, к примеру, такие слова:

- «Мы любим вас».
- «Я соболезную вашей утрате».
- «Я помню о вас и молюсь за вас».
- «Я рядом и готов выслушать». (Вполне нормально просто тихо сидеть рядом с человеком. Сам факт присутствия уже оказывает поддержку.)

ПОЗВОЛЬТЕ ДРУГИМ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Задавайте вопросы, которые помогут людям рассказать о своих переживаниях, но не принуждайте их говорить о том, что они чувствуют, и обсуждать темы, которые они не готовы обсуждать. Вы можете задать такие вопросы:

- «О чем вы сейчас беспокоитесь больше всего?»
- «Какие стратегии преодоления этого состояния вы применяете?»
- «Какие испытания, с которыми вы столкнулись на этой неделе, были самыми тяжелыми?»
- «Какие сильные стороны вы видите в себе и в других людях?»
- «О чем вы беспокоитесь, думая о будущем?»
- «Как ваша вера помогает вам?»
- «Есть ли что-то такое в вашем прошлом, что вас беспокоит?»
- «Можете ли вы рассказать о ситуации, когда вы пережили в своей жизни исцеление?»

ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ И СПОКОЙНО ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ ЛЮДЕЙ

Покажите людям, что вы понимаете их уникальные обстоятельства, и помогите им понять, что вполне нормально чувствовать себя плохо прямо сейчас. Вы можете сказать, к примеру, следующее:

- «Я до конца не понимаю ту боль, которую вы испытываете, но понимаю, что вам, должно быть, тяжело».
- «Это нормально – испытывать те эмоции, которые вы испытываете».
- Люди могут чувствовать грусть, злость, недоумение, потерянность, оцепенение, вину, ощущать беспомощность и испытывать многие другие эмоции.
- «Это нормально – чувствовать, что наши мысли и эмоции вышли из-под контроля».
- «Каждый реагирует по-своему; это нормально – ощущать свою силу и чувствовать, что у тебя все хорошо, и также нормально – чувствовать, что испытываешь трудности».

Если эти люди испытывают проблемы со сном, головную боль, боль в животе, проблемы с аппетитом, распорядком дня и духовными практиками, помогите им понять, что испытывать трудности – это нормально. Помогите им проявлять терпение и милосердие к самим себе.

ПРЕДЛАГАЙТЕ ИДЕИ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Если люди нуждаются в идеях или хотят услышать о том, как справляться с эмоциями и стрессом, можно обсудить следующие практические идеи:

- Уделять время заботе о себе, в частности, таким аспектам как правильное питание, питьевой режим, гигиена, физические упражнения, сон и прием лекарств по назначению врача.
- Ограничить просмотр новостей и время, уделяемое социальным сетям
- По мере сил активно заниматься служением другим людям
- Обучаться медитации и заниматься дыхательными упражнениями
- Жить в настоящем – день за днем, час за часом, минута за минутой.

Вы можете задать следующие вопросы:

- «Какие у вас стратегии преодоления трудностей? Что помогало вам справляться с проблемами в прошлом?»
- «Каким образом вы заботитесь о своем физическом и психическом здоровье?»
- «Каким образом ваша вера помогает вам? Каким образом вы полагаетесь на Господа?»



ВСЕЛЯЙТЕ В ЛЮДЕЙ НАДЕЖДУ

В острых кризисных ситуациях глубочайшее выражение веры и надежды зачастую воспринимаются как банальное и не приносящие помощи. Лучше использовать такие фразы, как например:

- «Я рядом и готов помочь».
- «Я знаю тех, кто может вам помочь».
- «Давайте будем на связи».
- «Я не дерзну нарушать ваше личное пространство, однако всегда готов(а) помочь и при необходимости побыть с вами и поддержать».

3 КОМУ Я МОГУ ОКАЗЫВАТЬ ЗАБОТЛИВОЕ СЛУЖЕНИЕ?

Темы для обсуждения: выделите какое-то время для размышления наедине с собой о том, кому и как вы можете заботливо служить в это время. Запишите мысли, которые приходят к вам в голову, а затем обсудите их в группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершите обсуждение, дав возможность каждому высказаться в течение двух минут, отвечая на один из следующих вопросов:

- Что для вас оказалось наиболее значимым или ценным в этой беседе?
- Что вы узнали или чему научились?
- Какие точки соприкосновения вы нашли с другими людьми?
- Каким образом эта беседа изменила ваше восприятие?
- Какой следующий шаг вы совершите, основываясь на этом обсуждении?

Завершите собрание молитвой.



КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

РУКОВОДСТВО ПО САМОПОМОЩИ



«Мир оставляю
вам, мир Мой даю
вам; не так, как мир
дает, Я даю вам.
Да не смущается
сердце ваше и да не
устрашается.»

(от Иоанна 14:27)

В тяжелые времена эмоциональная устойчивость проявляется, в частности, в умении оценивать свое состояние. Определяя, в чем именно вы испытываете трудности, вы можете выбрать стратегии преодоления этих трудностей, чтобы помочь себе оставаться здоровым.

Задание: Каждый участник дискуссионной группы должен заполнить форму «Как преодолевать трудности: Руководство по самопомощи» для себя. После заполнения формы каждый участник может поделиться своими ответами и стратегиями преодоления, которые он выбрал или чем-либо еще, что они узнали о себе из формы. «Как преодолевать трудности: Руководство по самопомощи» также может быть полезным инструментом для тех, кому мы заботливо служим.

ШАГ 1 ОПРЕДЕЛИТЬ И ПРИНЯТЬ

Как вы реагируете на трудности? В представленном ниже списке перечисляются распространенные способы того, как люди реагируют на испытания, находящиеся вне нашего контроля. Поймите, что реагировать по-разному – это естественно; отчасти, в этом и проявляется суть человеческой природы. Вам может быть трудно, и это нормально. Вы можете реагировать, проявляя стойкость, если используете сильные стороны и подходящие ресурсы. Отметьте все, что применимо к вам.

ДУХОВНАЯ СФЕРА

- Возросшее упование на Бога
- Ощущение, что Бог покинул вас
- Ощущение собственной никчемности
- Занятия такими религиозными практиками, как размышление и медитация, молитва, посещение Церкви и так далее, вызывают трудности
- Ослабление желания вести правильный образ жизни
- Потеря надежды

УМСТВЕННАЯ СФЕРА

- Помутнение сознания
- Забывчивость
- Рассеянность внимания
- Искаженное восприятие времени, реальности
- Ночные кошмары
- Флэшбэки

РЕАКЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТОЙКОСТИ

- Бдительность/повышенная готовность к действиям
- Возросшая сосредоточенность на настоящем и будущем
- Возросшее чувство признательности и благодарности близким
- Чувство целеустремленности, смелости, оптимизма, творческого начала и веры
- Желание общаться с другими и помогать им
- Желание преодолевать испытания и решать проблемы
- Новое, изменившееся отношение к понятию «хороший день»
- Большая сосредоточенность на качественном проведении времени с семьей и друзьями
- Большая приверженность себе, семье, друзьям и вере

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

- Отрицание
- Депрессия, горе
- Тревожность, страх
- Гнев, возбужденное состояние
- Чувство вины

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

- Одиночество, отчужденность от людей
- Эмоциональная зависимость от окружающих
- Напряженность в браке или в межличностных отношениях
- Конфликт родитель/ребенок
- Чрезмерная опека

ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА

- Утомляемость
- Головная боль
- Нарушение сна
- Изменение аппетита
- Напряжение в мышцах
- Поверхностное дыхание

ШАГ 2 СОСРЕДОТОЧИТЬ СВОИ МЫСЛИ

В жизни с нами будут происходить тяжелые события, и мы будем попадать в напряженные ситуации, на которые мы не сможем повлиять. Однако то, как мы реагируем на эти стрессы и трудные обстоятельства, – это как раз находится в сфере нашего контроля. Обратите внимание на свои мысли и подумайте, как вы можете направлять свои мысли в здоровое русло.

ШАГ 3 ДЕЙСТВОВАТЬ

Определите, какие стратегии преодоления помогают вам. Применяйте эти стратегии в повседневной жизни. Посмотрите, какие из перечисленных ниже стратегий вы применяете или хотите попробовать.

УМСТВЕННАЯ СФЕРА

- Читать или слушать возвышающие книги
- Помогать детям со школьными заданиями
- Писать рассказы или стихи
- Составить список приоритетов или ценностей
- Поставить краткосрочные и долгосрочные цели
- Искать достоверную информацию из надежных источников
- Устроить себе отдых от новостей

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

- Проводить время с семьей и друзьями
- Играть в игры с другими людьми
- Общаться/налаживать отношения с важными людьми

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

- Записывать в дневник свои мысли, чувства и события в жизни
- Слушать вдохновляющую музыку
- Говорить о своих чувствах
- Глубокое дыхание, медитация, позитивное мышление
- Позволять себе плакать
- Находить то, что смешит
- Проводить время с домашними животными
- Приглашать других людей на обед/ужин
- Находить способы помогать и служить окружающим
- Устроить себе отдых от социальных сетей
- Стать членом общественной организации



ДУХОВНАЯ СФЕРА

- Размышлять и медитировать
- Быть открытым для вдохновения
- Сосредоточиться на самом главном для себя
- Определить, что для вас значимо, и понять, какое место это занимает в вашей жизни
- Молиться, петь
- Читать вдохновляющую литературу (выступления, Священные Писания, слушать музыку и так далее)
- Советоваться с руководителями Церкви, которым вы доверяете

ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА

- Пить воду и питаться здоровой пищей
- Хорошо высыпаться
- Быть физически активным
- Принимать необходимые лекарства
- Составить распорядок дня/недели и следовать им
- Награждать себя
- Обниматься/держаться за руки и оказывать семье и друзьям уместные знаки внимания и заботы
- Получать регулярную медицинскую помощь

ШАГ 4 ОБСУЖДАТЬ И ДЕЛИТЬСЯ

Поделитесь своими ответами и стратегиями преодоления со своей семьей, друзьями и группой поддержки. Обсудите, как вы можете поддерживать друг друга.

Просматривайте и применяйте свои стратегии преодоления всякий раз, когда будете испытывать трудности или переживать стресс.

Запишите свои мысли:



