

## Божа надія під час кризи

З сайту <https://lp.billygraham.org/gods-hope-for-ukraine/>

Спочатку потрібно зареєструватись на сайті «Надія Є». Далі у списку можна вибрати курс. Всі курси побудовані чітко. У кожному курсі є практичні поради, що реально можна використати. В кінці деяких курсів для мотивації дарують подарунок.

### I. Перший курс «Як пережити важкі часи»?

Цей курс складається з семи тем, щоб знайти відповіді на життєві питання, отримати впевненість, силу і надію. Після кожного заняття є можливість написати свої молитовні проблеми. У кожному занятті є практичні завдання.

Зміст курсу:

- 1) Як подолати страх?
- 2) Будь вдячним
- 3) Бережи своє серце від ненависті
- 4) Роби добро
- 5) Поглянь позитивно на майбутнє
- 6) Молися
- 7) Бери відповідальність на себе

### II. Як впоратися зі страхом?

Багато людей у всьому світі живуть у постійному страху через війну та пов'язані з нею наслідки. Люди довкола все більше хвилюються за своє здоров'я, близьких, роботу, фінанси і задаються питанням: яким буде тепер життя?

Як Ти справляєшся з цим всім? Ти чогось боїшся? Можливо, Ти

сам відчуваєш сильну тривогу? Або, можливо, Ти знаєш когось, хто панікує і хотів би допомогти цій людині?

Цей курс допоможе подолати страх, тривогу, занепокоєння. Тут Ти знайдеш поради, як впоратися з цими важкими емоціями. Віднайди свій шлях до справжнього спокою.

Ось теми, які ми розглянемо на курсі:

1. Про страх і тривогу (що таке страх і тривога, основні симптоми тривоги та стресу)
2. Як впоратися зі страхом?
3. Джерело спокою

### III. Як вийти з депресії?

Познайомся з життям Джоні Еріксон Тада та Шоні Амік – дізнайся, як вони впали в депресію і, головне, як вони її подолали. Цей курс складається з відеоуроків. Обидві героїні нашого курсу дуже сміливо та зрозуміло поділилися з нами тим, яку роль у їхньому житті відіграє живий Бог. Саме завдяки Йому вони змогли прийняти Свою важку ситуацію і з Його допомогою впоратися з депресією.

Прийми рішення змінюватися і робити конкретні кроки до перемоги. Переконайся, що допомога поруч. Відчуй зміни, про які ти так мріяв!

### IV. Як перемогти біль?

У курсі «Як перемогти біль?» Джоні Еріксон Тада поділиться з Тобою своїм життєвим досвідом. Ти познайомишся з людиною, яка живе з болем вже багато років, але, незважаючи на це, наповнена спокоєм і з довірою дивиться в майбутнє. Зможеш подивитися на свою важку ситуацію з іншої перспективи. Будеш мати можливість віддати все своє страждання в надійні руки. **Пам'ятай: завжди є надія, яка сягає далі, ніж страждання!**

## **V. Курс навчання ментора.**

Ціль курсу: стань ментором, щоб допомагати іншим пізнати Ісуса на платформі «Надія Є»! Ти отримаєш можливість контактувати з людьми, які на нашій платформі курсів шукають натхнення або допомоги у пошуку відповідей на свої запитання, Ти зможеш скористатися досвідом тих, хто вже залучений до цього служіння.

Запиши на навчальний курс, який допоможе Тобі підготуватися. Один із менторів супроводжуватиме Тебе протягом всього процесу підготовки. Це досвідчені ментори, які багато років роблять це.

Щоб стати ментором, Тобі має бути принаймні 18 років. Під час реєстрації ми попросимо Тебе надати дані двох осіб (ім'я та прізвище, адреса електронної пошти чи номер мобільного телефону), які рекомендують Тебе для цього служіння. Один із них має бути лідером Твоєї групи, громади чи церкви, а інший – хтось, хто добре Тебе знає. У Тебе немає такої людини або Ти не знаєш, кого можна вказати? Напиши про це в полі рекомендацій.

Як підготуватися до того, щоб стати ментором?

Ти реєструєшся, натискаючи «Розпочати», а потім проходиш наступні курси:

1. Чому Ісус?
2. Як привести людину до Бога, ставлячи влучні запитання?
3. Основи онлайн-комунікації
4. Запуск панелі особистої розмови
5. Проведення курсу «Чому Ісус?»

Для того, щоб динамічно проходити курси, Тобі потрібно буде присвятити не менше 30 хвилин 3–4 рази на тиждень.

## **VI. Курс «Як допомогти дітям пережити кризу?»**

Тут представлені практичні поради для тих батьків, чиї діти зараз переживають тяжкі часи. У цьому курсі ти дізнаєшся, як зрозуміти, що відбувається з твоєю дитиною, як кризові ситуації впливають на її поведінку. Ти довідаєшся, що робити, якщо твоїй дитині наснився страшний сон або якщо у неї істерика, як допомогти дитині «знизити гучність». Отримаєш практичні поради стосовно того, звідки ти сам можеш брати сили і натхнення. Ти відкриєш для себе, з чого починається допомога твоїй дитині.

Про автора курсу: Ірина Проценко – психолог-практик із багаторічним досвідом роботи з дітьми та сім'ями. Вона є матір'ю 5-річного сина.

### **Зміст курсу:**

1. Прояви руйнівної поведінки у дітей
2. Зрозуміти дитину
3. Реакція на стрес
4. Як мозок дитини реагує на стрес
5. Причини змін у поведінці дитини
6. Як допомогти дитині?
7. Що варто знати про травматичні події?
8. Практичні рекомендації батькам
9. Якщо у дитини істерика

10. Якщо наснився страшний сон
11. Ігри для зняття стресу в дітей
12. Ігри – реагування на агресію

## **VII. Як подолати залежність – Стратегія HALT!**

Якщо ти хочеш побороти залежність, то запрошуємо тебе взяти участь у безкоштовному курсі «Як позбутися залежності – Стратегія HALT» (HALT означає «стій», «зупинись»). Назва HALT походить від перших літер (т. зв. акронім) англійських слів Hungry (голодний), Angry (злий), Lonely (самотній) і Tired (втомлений) і означає, що слід уникати кожного з таких станів.

Кожен із цих станів істотно наражає залежну людину на зрив. Щиро віримо, що цей курс допоможе як тим, хто бореться із залежністю, так і тим, хто вільний від залежностей, покращити якість життя та розвинути нові корисні звички.

Як відомо, стрес є великою проблемою. Він тісно пов'язаний з усіма згаданими раніше станами, які в свою чергу посилюють бажання вернутися до залежності.

В курсі ти дізнаєшся про те:

- Як справлятися з відчуттям самотності
- Що робити, якщо ти гніваєшся
- Як зменшити відчуття втоми у своєму житті
- Як розвинути корисні звички харчування

## **Міжнародний центр душеопікунства та наставництва «Help for the Heart»**

<https://helpforheart.org/>

Міжнародний центр прагне сприяти розвитку біблійного душеопікунства в Україні та в інших країнах. Їхнє бачення:

- Ми віримо, що біблійне душеопікунство є важливою частиною служіння будь-якої християнської церкви.
- Ми розвиваємо рух біблійного душеопікунства та наставництва в християнських церквах через навчання в онлайн-школі біблійного душеопікунства HFH при SCEF, а також через проведення конференцій, семінарів та тренінгів.
- Ми надаємо вільний доступ до ресурсів у сфері душеопікунства: статей, книг, відео та аудіоматеріалів на нашому сайті та ютуб-каналі HFH.
- Ми надаємо можливість отримати допомогу кваліфікованого душеопікуна у нашому Центрі душеопікунства та наставництва HFH.
- Надаємо можливість навчатися біблійному душеопікунству в нашій онлайн-школі для тих людей, які хочуть дізнатися про душеопіку більше і ґрунтовно підготуватися до служіння іншим людям.

Також на сайті є різні статті та відеоконференції у вільному доступі. Такі як: Конференція «Допомога під час війни», «В полоні емоцій».

## **КБС\* Конференція в Україні – Джим Уайлдер**

**Конференція: «Служіння людям, які пережили травму». Частина 1**

<https://www.youtube.com/watch?v=BvSgMI1NI9k&list=PLXKfbs9vm42SPw-S4uOw9O2glxvKdkEce&index=1>

**Конференція: «Служіння людям, які пережили травму». Частина 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=jy-l1anR-x8&list=PLXKfbs9vm42SPw-S4uOw9O2glxvKdkEce&index=2>

---

\* Київська біблійна семінарія