

# 组织者的指南

“有一盼望”



## 组织者的指南“有一盼望”

### 这个培训集包括 组织者指南 和 有一盼望 儿童互动创伤康复手册

这些培训工具将帮助父母，教师，儿童辅导员以及其他看护人员，支持并帮助那些经历创伤并遭受失落的儿童。

这本手册为儿童提供谈论与创伤有关的感觉的机会当他们在完成作业的时候。对儿童来说，他们对创伤事件的感受是非常重要的。他们经常会经历令他们不安的情绪，这些情绪对他们可能是新的。他们创伤的另一个特征是他们所经历的失落。儿童需要帮助来辨别他们的失落，并理解这些失落对他们的现在和将来意味着什么。为了终结创伤，儿童需要用一种对他们来说有意义的方式来哀伤他们的失落。让儿童知道你真的想要了解他们的感受或者他们的需要，这是很重要的。有时他们很沮丧，但他们不能告诉你怎样可以帮助他们。给他们时间并鼓励他们和你分享他们的感受，也许能让他们理清自己的感受。儿童需要长时间的支持。儿童或青少年承受的失落越多，康复的难度就越大。如果他们失去了支持的主要源头——双亲中的一位，这一点就尤其正确。为遭受重大损失的儿童，试着发展多重支持。



## 组织者指南

组织者的任务是指导儿童完成手册中的任务。儿童需要帮助来辨别和哀悼他们所失去的。他们也需要帮助认识到这些失去的对他们现在和长期都意味着什么。这本指南中的笔记将帮助你完成这项任务。

组织者指南也详述了儿童创伤，恐惧，悲伤等的概念。经历创伤之后，儿童的行为会发生变化。通常这些反应会在创伤之后立即发生。然而有时，儿童在创伤时表现良好，然后变化在几周或数月后发生。

在与儿童交谈时，要有支持感和同情心，以帮助他们感到安全。离家的，与家庭成员分离的或者失去亲人的儿童特别容易受到伤害。通过询问他们在舒适度和自我照顾上的具体需求以帮助他们保持安全感。

**注意：**帮助者需要确定处理好自己对创伤的感受。花点时间理解你自己的感受并在试图让儿童安心或者和他们工作前做好自身的心理准备。



## 同龄组或个体组

有些人偏向让儿童在同龄小组群里完成这些任务；有些人偏向与单个孩子一对一的工作。确保尊重每一个人的感受，不要轻视任何一位。

你还需要考虑在小组里是否必要全是男孩，或全是女孩还是男孩女孩都要。小组里的男女分配由当地的文化以及涉及的创伤问题决定。

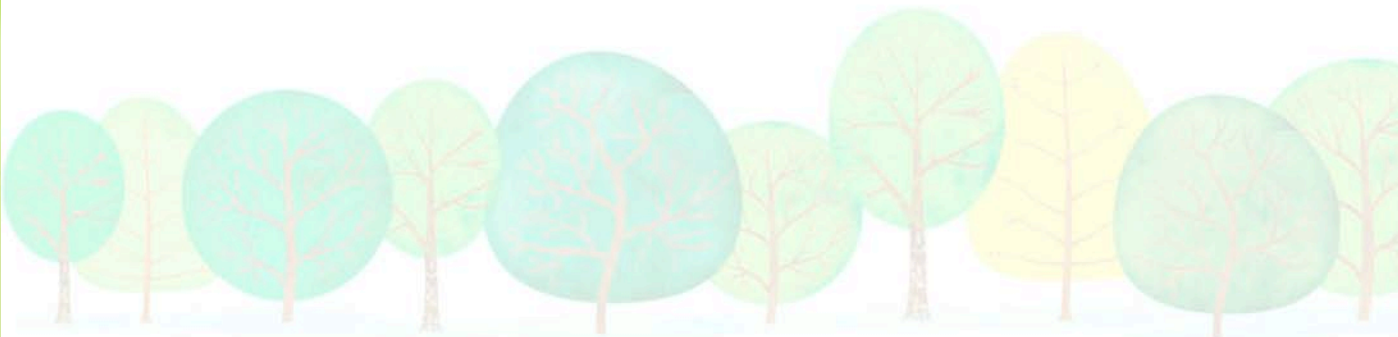


## 作业

作业（在儿童手册里）的设计是为了给孩子们机会去发掘和表达引起他们创伤所经历的事件的感受。他们将通过支持性的对话、艺术作品、写作任务和游戏活动来达到这个目的。一旦儿童确定了他们的损失并表达了他们对此的感受，帮助者就可以帮助儿童终结他们的悲伤问题。

每个儿童作业页面反面的备注帮助你理解那页谈论的关键点。在和儿童见面前研究下这些页面。你或许也会有额外的想法想要谈论。

帮助儿童和家庭感觉与同龄人及成年人联系着，他们可以提供支持并降低孤立感。如果有需要，要认识到本地的资源帮助儿童和家庭获得额外帮助。



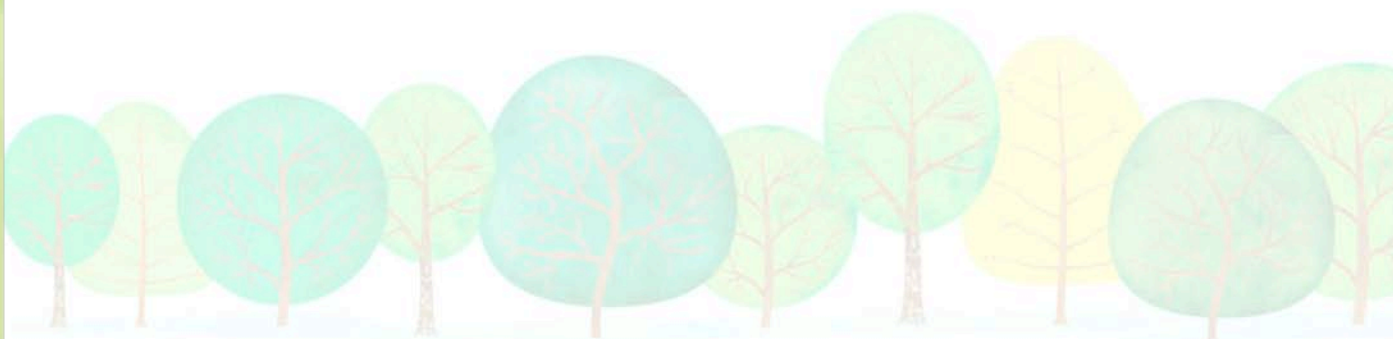
## 这就是我！

**目标：**为了让孩子们明白，无论发生过什么事，对天父上帝来说，他们是特别的。

告诉孩子们他们是多么特别。告诉他们，按照上帝的形象被创造意味着什么：他们可以思考，表达他们的感情，有创造力，爱和更多其他的特点。

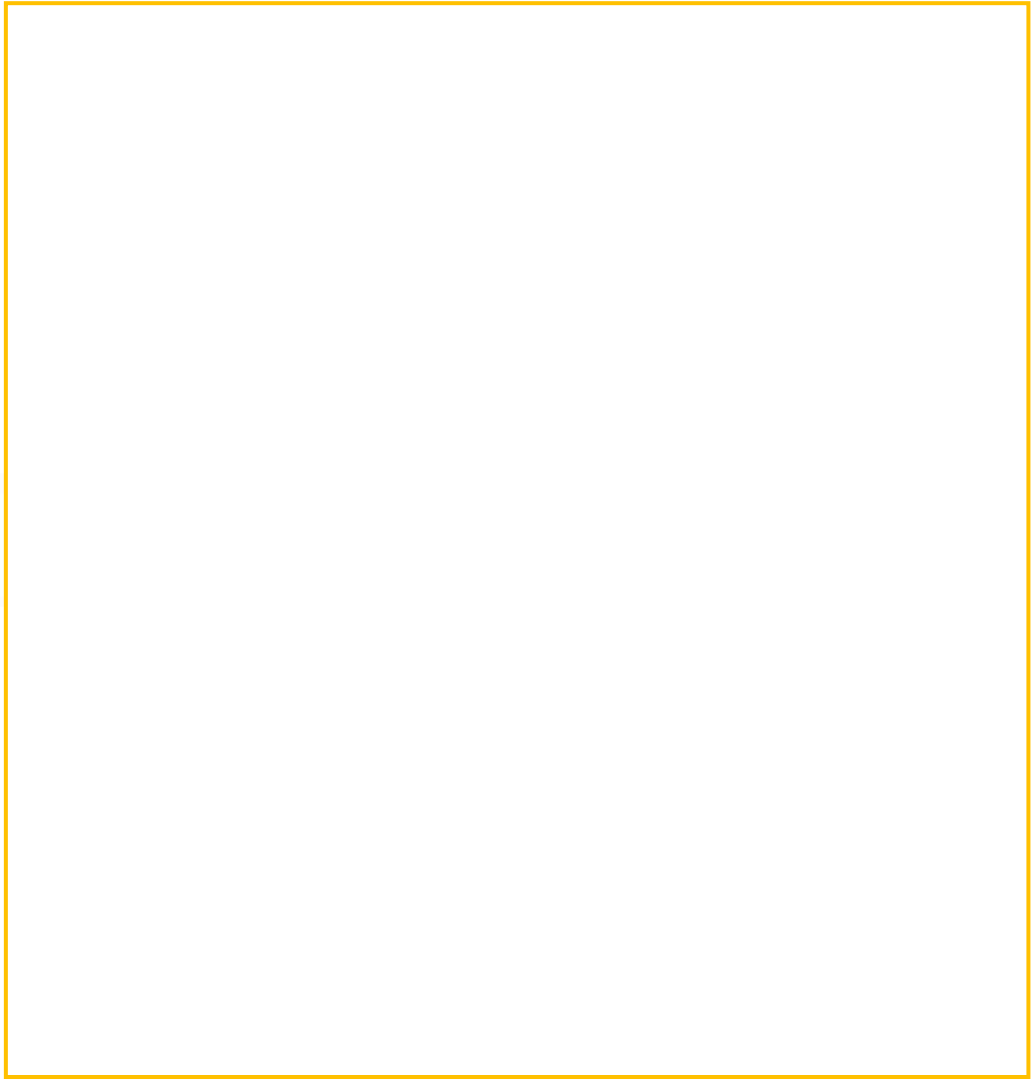
完成第 8 页他们自画像之后，通过观察每个人的手指印发现他们的独特性。每个人的手指印都是不同的！

**你是独特的一—只有一个你！**

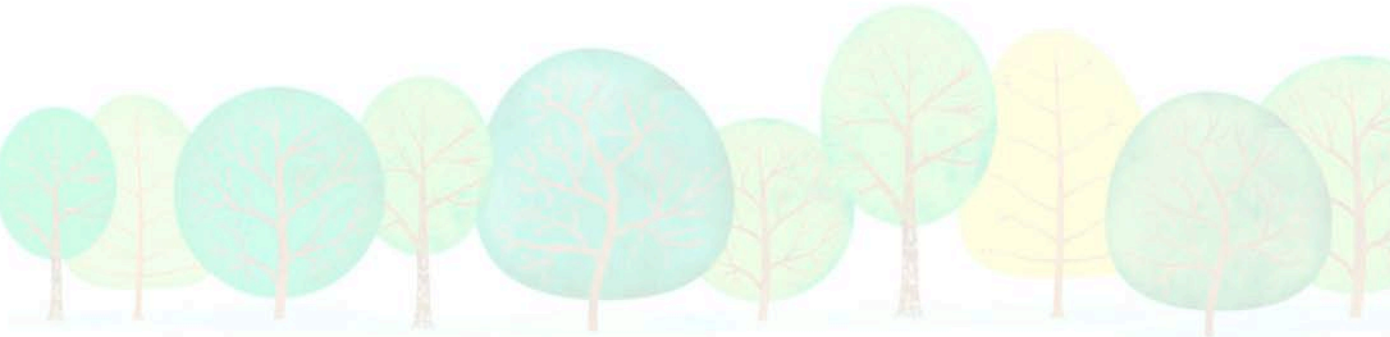
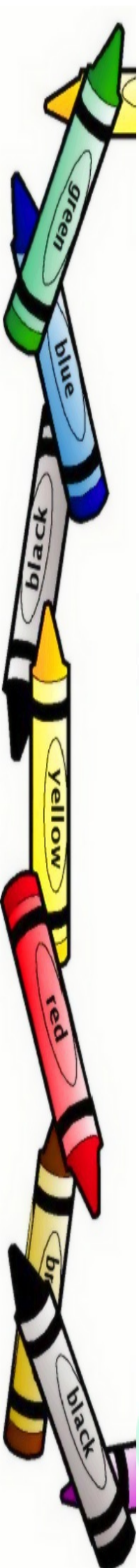


# 我有盼望

这就是我！



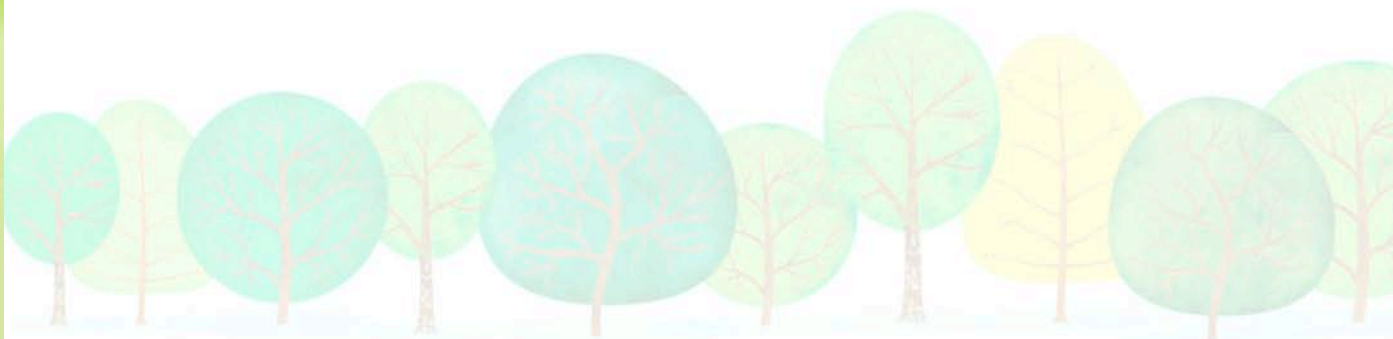
你不要害怕，因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。(以赛亚书 43:10)



## 关于我的一切

**目标：**给孩子们机会来探索他们的身份---他们是谁---并且认识到他们的身份不会因为他们的经历而改变。

我们所有人最基本的需要之一是身份的意识。我们是谁对于我们所有人来说意义重大，包括孩子们。告诉孩子们他们是谁：一个女孩，一个男孩，一个哥哥，一个朋友，一个爱耶稣的人，等等。孩子们填完“关于我的一切”这一页之后，让他们说一下哪些关于他们的是没有被创伤改变的。例如：他们的名字，生日，头发的颜色，喜欢的和不喜欢的。让他们举几个例子。提醒孩子们他们是同一个人，上帝对他们的爱是相同的。也许他们经历了一些新的感受，但是他们作为一个人来说，并没有发生变化。







## 关于我的一切

我的年龄是: \_\_\_\_\_

我的生日是: \_\_\_\_\_

我喜欢的颜色是: \_\_\_\_\_

我喜欢的食物是: \_\_\_\_\_

我喜欢的书是: \_\_\_\_\_

我最好的朋友是: \_\_\_\_\_

我最喜欢的运动是: \_\_\_\_\_

我最喜欢的动物是: \_\_\_\_\_

我最喜欢的歌是: \_\_\_\_\_

这是我住的地方: \_\_\_\_\_



## 发生了什么？

**目标：**通过说出他们的经历，让孩子们开始发现他们的感受。

**注意：**作为一名协调者，你必须不能害怕敞开诚实地谈论创伤的事件。孩子们会通过一些错误的信息怀疑你为什么不相信他们和事实。不敞开说出所发生的一切不能够帮助孩子们完成医治的过程，也不能帮助他们为未来的精神创伤和损失建立积极的应对策略。然而，孩子应该主导说他们想说的。

这将帮助你清楚他或她的理解力和感情的水平。要记得孩子们需要给予足够的信息来安慰他们，但不是让创伤增加更多的细节。

让孩子们说出他们在创伤发生当时和之后他们所看到的，听到的或经历到的。说出他们的经历是孩子得医治的第一步。





我的国家发生了什么？



## 上帝会帮助我的国家/社区！

**目标：**给予孩子们安全感，知道神不仅提供他们个人的需要，也提供他们国家/社区的需要。

为了健康的童年时期的成长，孩子们需要有一个安全的环境来探索他们所处的世界。尽管毁坏和混乱明显的围绕他们，他们需要找到安慰，知道上帝爱他们的国家/社区，并且会帮助战胜它的问题。

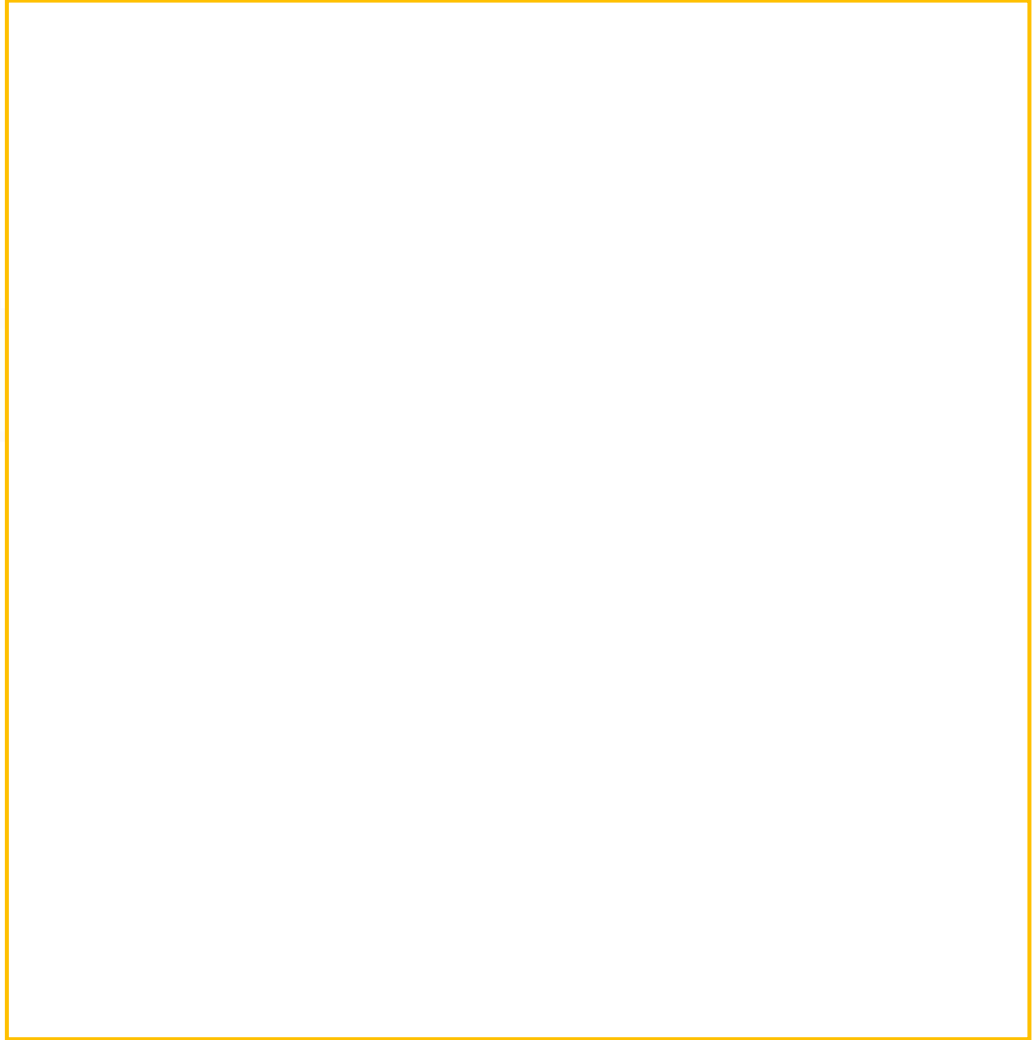
让孩子们读上帝爱和帮助他们国家/社区的方式。问孩子们他们是否意识到上帝对他们社区的帮助，并且让他们说一下是怎么样帮助的。（也许在他们的新社区有一个学校已经开始建造或者将会有有一个教堂）。还有哪些是你的社区需要解决的事情？

画完他们的自画像之后，一起祷告感谢神正如他帮助了他们，他也可以帮助他们的国家重新成为一个好国家。

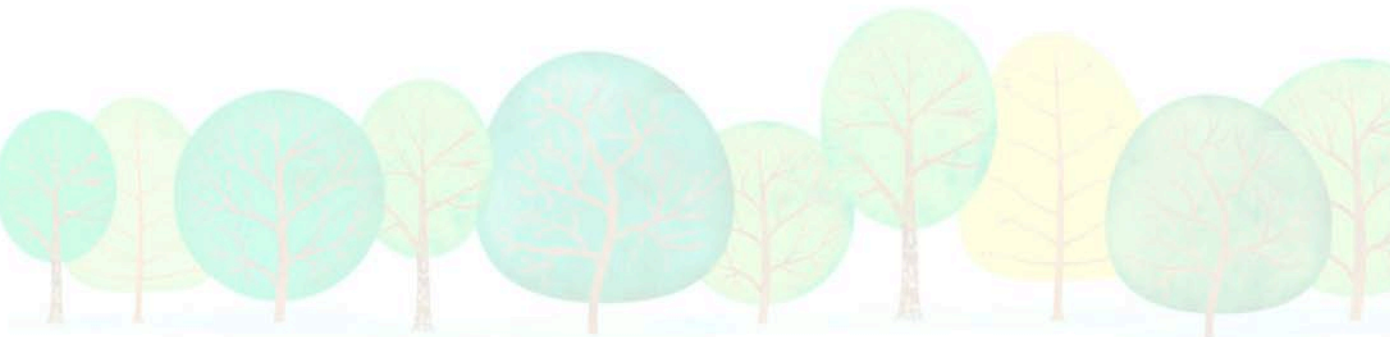


## 上帝会帮助我的祖国

- 上帝喜爱我的祖国---上帝创造了我的祖国
- 上帝爱我的国家中的人--祂使我们成为刚强的人
- 上帝会帮助我的祖国，帮助我克服困难、战争与冲突、流离失所



画一张表现你在创伤之前样子的画

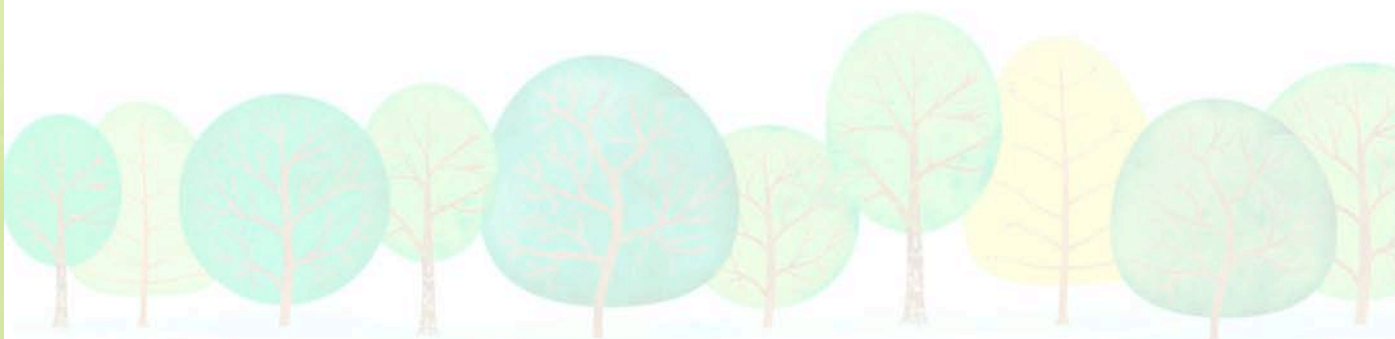


## 受到创伤之前

**目的：**帮助孩子们发现他们在受到创伤之前与之后的感受

使用不同的面孔，让孩子们分享他们对于创伤的想法与感受。然后让一些孩子自愿的（身体上）去表现出在遭受苦难的时候他们的表情会是什么样的与他们现在所希望自己的表情是什么样的。让其他的小孩子猜每一个表情所代表的情绪

向孩子们保证，当可怕的事情发生在我们身上的时候，感受到害怕，愤怒或者是悲伤是正常的事情。但同时也要强调，上帝一直与他们同在，并且会在他们感到难过或害怕的时候帮助他们





## 在创伤开始之前：

将你的感受用彩色笔涂出来

 <p>happy</p>	 <p>sad</p>
 <p>angry</p>	 <p>afraid</p>





## 在创伤开始之后：

将你的感受用彩色笔涂出来

 <p>happy</p>	 <p>sad</p>
 <p>angry</p>	 <p>afraid</p>





## 在创伤开始之前：

图像表现出他们的感受

**目的：**为了使孩子们知道上帝理解他们的感受并且会帮助我们  
有好的情绪

**笔记：**对于在已经受到过创伤事件或是损失的孩子们，要敏锐的注意到其中的文化差异

对于一些小孩来说，情绪的表达可能会让他们觉得不能接受或者是让他们觉得不舒服

给孩子们时间，让他们去画出属于自己的图像，让愿意去展示出图画的人展示他们的图画，鼓励孩子们去谈论在创伤开始之前与之后的感受。给予他们不发表自己评论的倾听

允许孩子们哭泣、难过或者是生气。不要逼迫他们表现出伤到创伤时候的样子，而是让孩子们知道，当不好的事情发生时，每一个人都会感受到不满，生气或者是惧怕，而这些都是正常的表现。

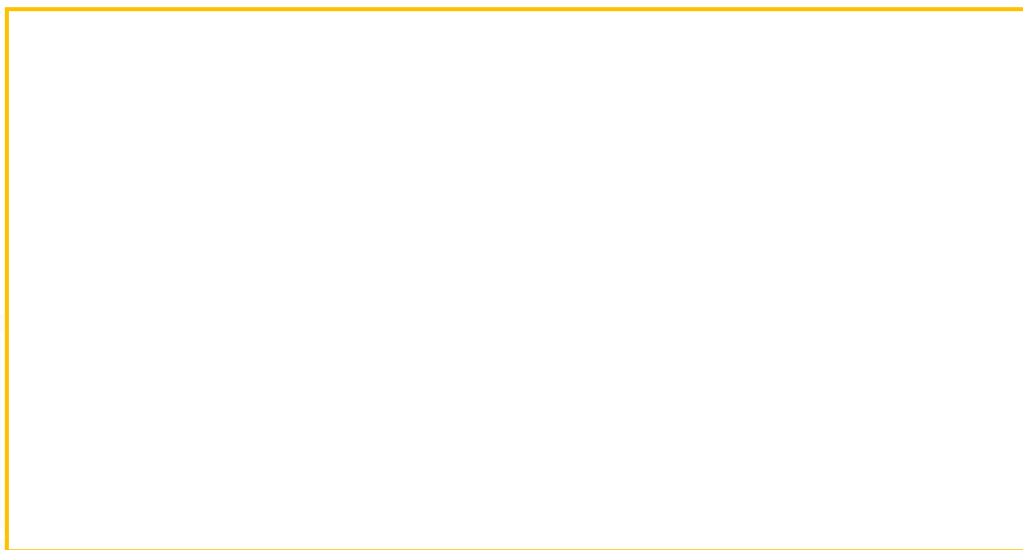
在每个人都分享完之后，指出：当不好的事情发生的时候，人们对于此会有不同的感受。有些时候他们感受到开心，有些时候可能是难过，生气，害怕或者是焦虑。不管是什么样的感受都是没有关系的。但是，在这种时候，上帝就想要去帮助我们，把我们的难过或者是生气的感受变为好的感受





## 在创伤开始之前：

画出你的感受



## 在创伤开始之后：

画出你的感受



不论你的感受是什么样子的，都是没有关系的



## 我所失去的东西

**目的：**帮助孩子们识别并且将他们从他们所遭受的损失中解放出来。让孩子们在气球上写出或是画出他们的损失。如果有需要的话，他们可以在每一个气球上写出多于一个的损失

让孩子们在气球上所说出他们的损失。问他们，被提醒想起来他们所损失的事情是什么样的感觉。提醒他们耶稣关心他们的感受。告诉他们耶稣的爱与耶稣如何去修复他们的损失---他们会不会有一个新的家？一个新的关怀者？有没有人会给他们食物，干净的饮用水或者是衣服？）尽管我们身上会发生不好的事情，上帝始终会向我们表现出祂对我们的爱。

有可能的话，你也是可以在这个练习当中使用真气球。孩子们可以在纸条上写出他们所经历过的损失。然后可以把这些纸条放在还没充气之前的气球里面。一旦被充上气，他们就会被放飞到空中。不管是以那种方式--使用真气球或者是照片上的气球，都是要帮助他们相信他们可以去信靠耶稣。与孩子们一起祷告，请求上帝去安抚他们的损失并且可以持续的去关怀他们。询问是否有小孩子想要感谢耶稣对于他们的爱与关怀。



## 我失去的东西

在气球里画上你因为创伤而失去的东西。(你失去了一只动物吗? 一个最喜欢的玩具? 学校的书? 你的房子?)

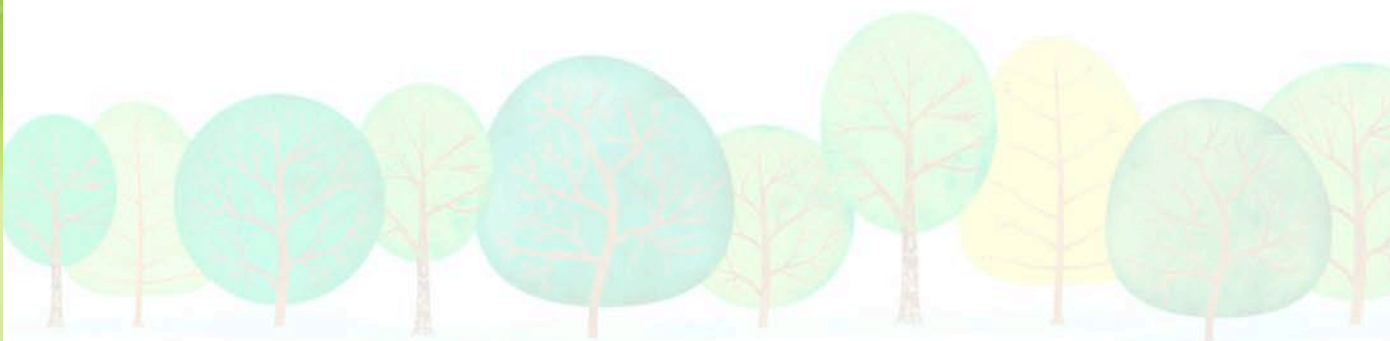


## 我死去的亲人和朋友

**目的:** 帮助孩子们谈论死亡以及了解死亡是他们生命中的重大损失.

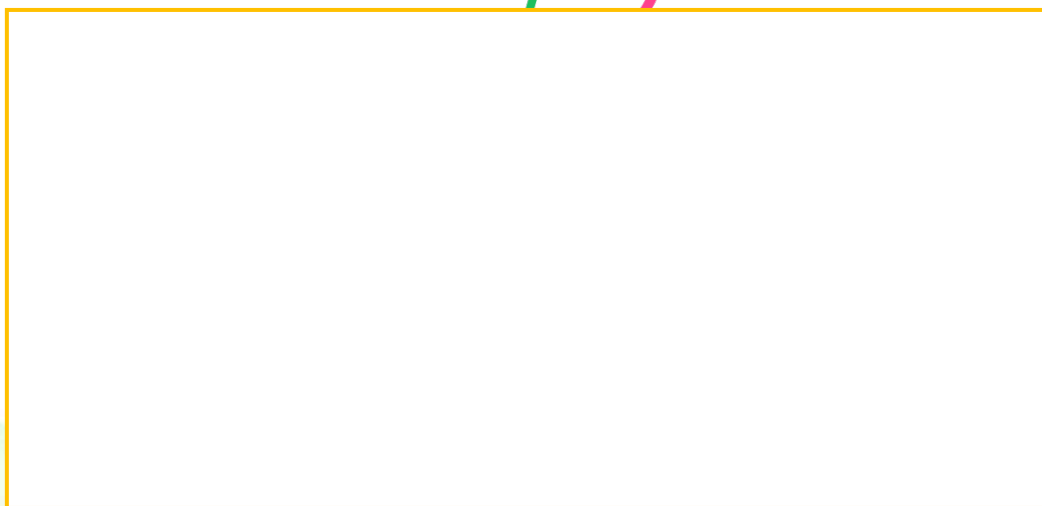
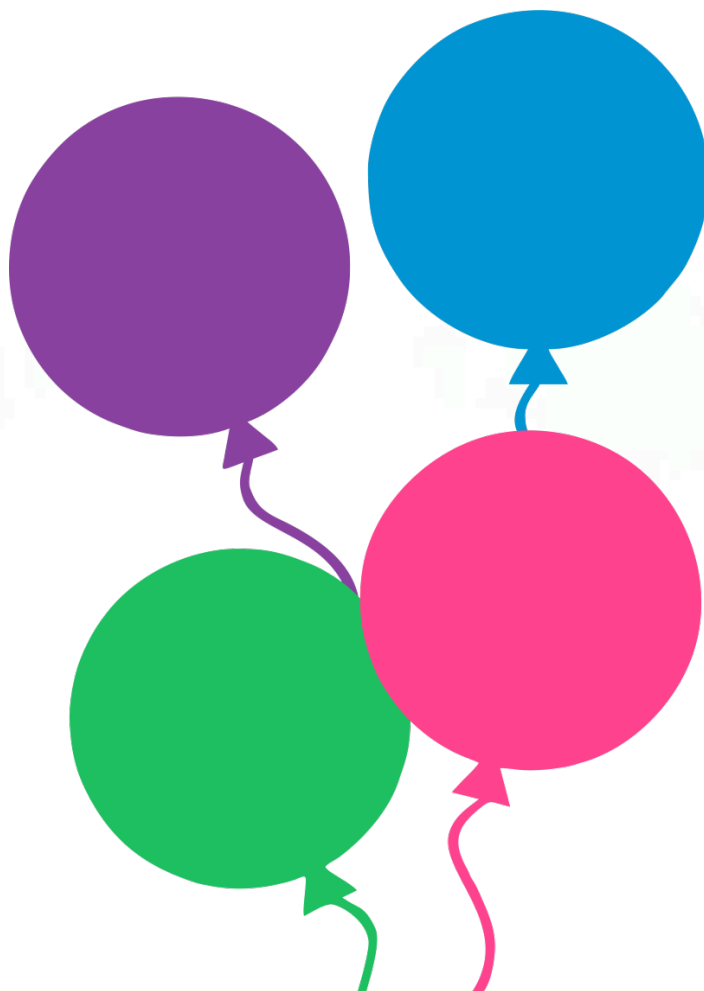
和孩子谈论死亡必须合乎他们的发展水平,尊重他们的文化规范以及对孩子理解情况的能力保持敏感. 孩子们会意识到重要的成年人的反应当他们死亡及悲剧的消息产生理解及反应.对较小的孩子来说,成年人的反应对塑造他们对这种情况的看法扮演着特别重要的角色.

允许孩子们来引导你,协调者,他们对信息的需求及对所提供的信息的解释及澄清. 孩子们必须理解死亡和失去都是生命周期的一部分. 让孩子们在气球里写下他们在经历创伤的时候失去的家人/朋友的名字. 让孩子们诉说为什么这些人在他们的生命中那么的特别. 有什么特别有趣的事物是你和家人/朋友一起做过的? 同时也鼓励孩子们提问关于死亡和失去的问题. 不需要在意你可能不知道所有问题的答案. 用尊重来看待每个问题及愿意帮助孩子们找到他们自己的答案. 谨记,你不能假设每个特定年龄组的孩子都会以同样的方式/感受理解死亡. 每个孩子都是不一样的,他们的世界观也是独特的,被不同的经历所塑造.



## 我失去的亲人和朋友

在气球里，写下那些你失去的朋友/家人的名字。你可以说一些关于他们的事或者你可以画一幅画。



## 上帝照顾我

**目的:** 让孩子们知道虽然他们因为失去亲人而经历了很多悲伤, 上帝的爱及关心可以让他们再次快乐.

让孩子们谈论他们在上一周拥有的所有的快乐时光, 强调/着重在上帝怎么照顾他们. 让孩子们谈论他们生活中的那些被上帝用来关心他们的人. 有没有朋友做了什么来表示关心? 有没有人为你做饭? 为你读一本书? 和你一起散步? 提醒孩子们上帝用不同的方式来照顾他们. 让孩子们画出上帝用不同的方式来照顾他们. 让他们轮流互相展示他们的图片, 告诉大家图片背后的故事.

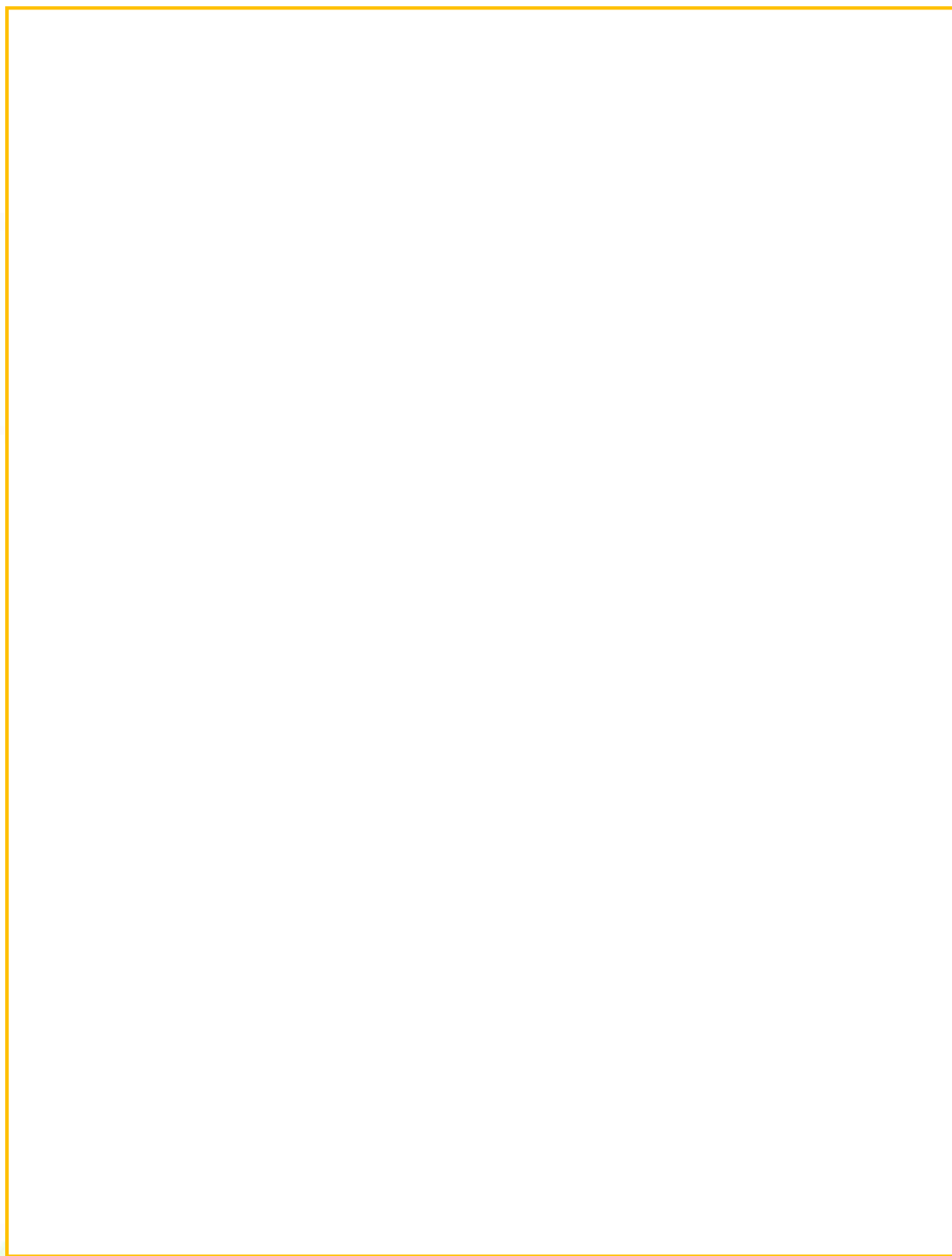




## 上帝照顾我

虽然失去让我们感到难过, 知道上帝关心我们使我们快乐!

(画一种上帝在照顾你.)





## 谢谢你上帝

**目的：**感谢上帝的照看是给孩子们一个提醒关于上帝关心他们的许多方式。

在孩子们写下他们的祷告后，让他们大声的读出来。或者你可以让孩子们互相交换他们的祷告信然后唸出来。在读完每个祷告信后问，“有谁曾经历过神这样的帮助？”然后帮孩子们选择一首赞美诗歌为着耶稣以奇妙的方式帮助他们来赞美耶稣。提醒孩子们当他们感到难过的时候，他们可以思想上帝关心他们的方式。

**知道耶稣爱和关心他们使他们快乐。**





## 我可以做的美好的事

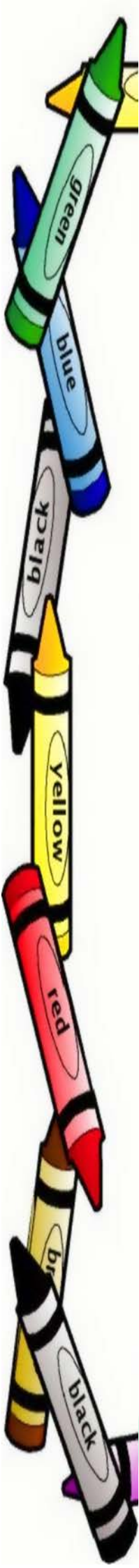
目的：帮助孩子们思考他们实际可以做的事情，把其作为他们进行自我护理的措施

孩子们会在创伤的情境中感到无助。下面两项任务可以帮助他们重新得力，通过做积极的事情来扭转他们悲伤的情绪。

采纳建议的方法，让孩子们谈论他们可以选择去做的美好的事，帮助他们在感觉悲伤时好过些。告诉他们有时大哭一场悲伤得到表达会使他们感觉好受一些，并且现在准备好去选择其他事情。让他们想想他们可以做的另外的事情（给朋友或亲戚写一封信，读一本书，关爱动物等）。帮助孩子们明白他们不是无助的，有很多其他有用的选项供他们选择。

让孩子们圈出他们认为最能帮助自己的两个选项，告诉他们在下一页画出所圈的事项。





## 我可以做的美好的事

当感觉悲伤时我们可以做一些美好的事使我们感觉好过一些.

圈出你最喜欢的两个

画一个图画

向人求助

大哭一场

祈祷

散步

与所信任的成人交谈

与朋友玩耍

唱首歌

写下你的想法:

---

---

---

---

---

---

---

---

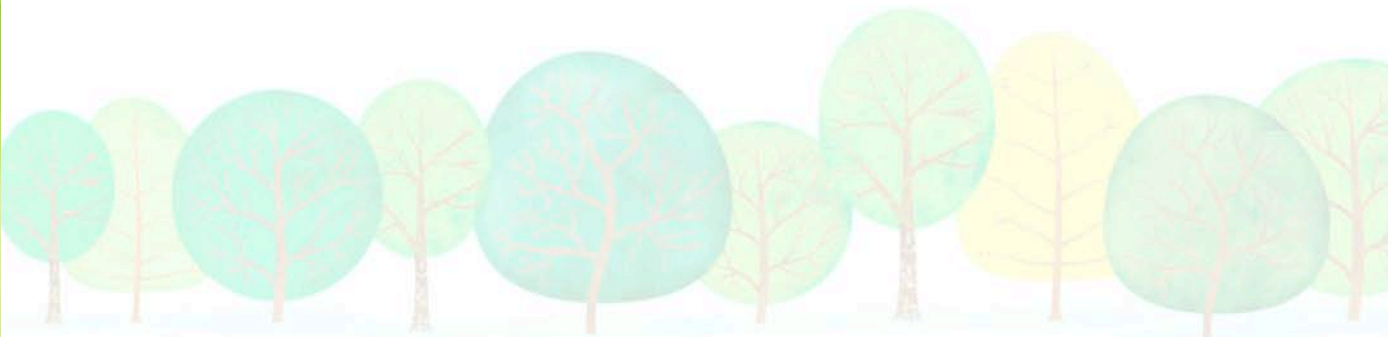


## 能帮助我感觉好过一些的事情

**目的：**强化孩子们并不是无助的这个事实，他们能够通过做事来扭转他们悲伤的情绪。

让孩子们画出他们在上页圈出的最能使他们感觉好过些的事项。在孩子们画出他们的图画之后，轮流让他们展示，分享为什么那样做可以让他们感觉好一些。

**注意：** 仔细倾听他们的故事以便你可以做出对他们有帮助的评论。



# 能帮助我感觉好过一些的事情

画出最能使你感觉好过些的 2 件事情的图画

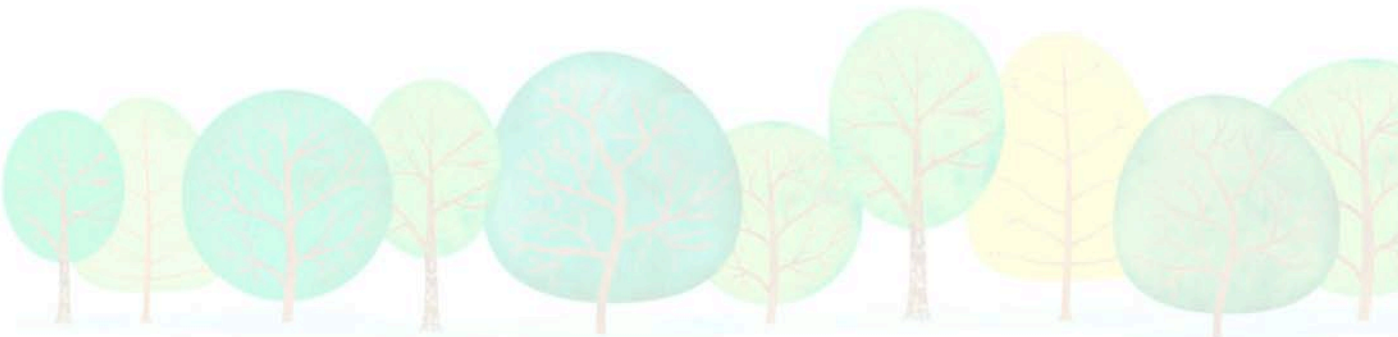


## 它有助于倾诉我的故事

**目的：**通过倾听故事与孩子们建立良好关系

孩子们需要在他们分享自己故事时真正倾听的人。我们通过花时间倾听和鼓励孩子们表达他们对所经历创伤的印象和感受来帮助他们得到医治。当有人对他们认真倾听时，孩子们会更加信任和接受自己。他们了解自己的方式可以帮助他们发现他们内在的力量。

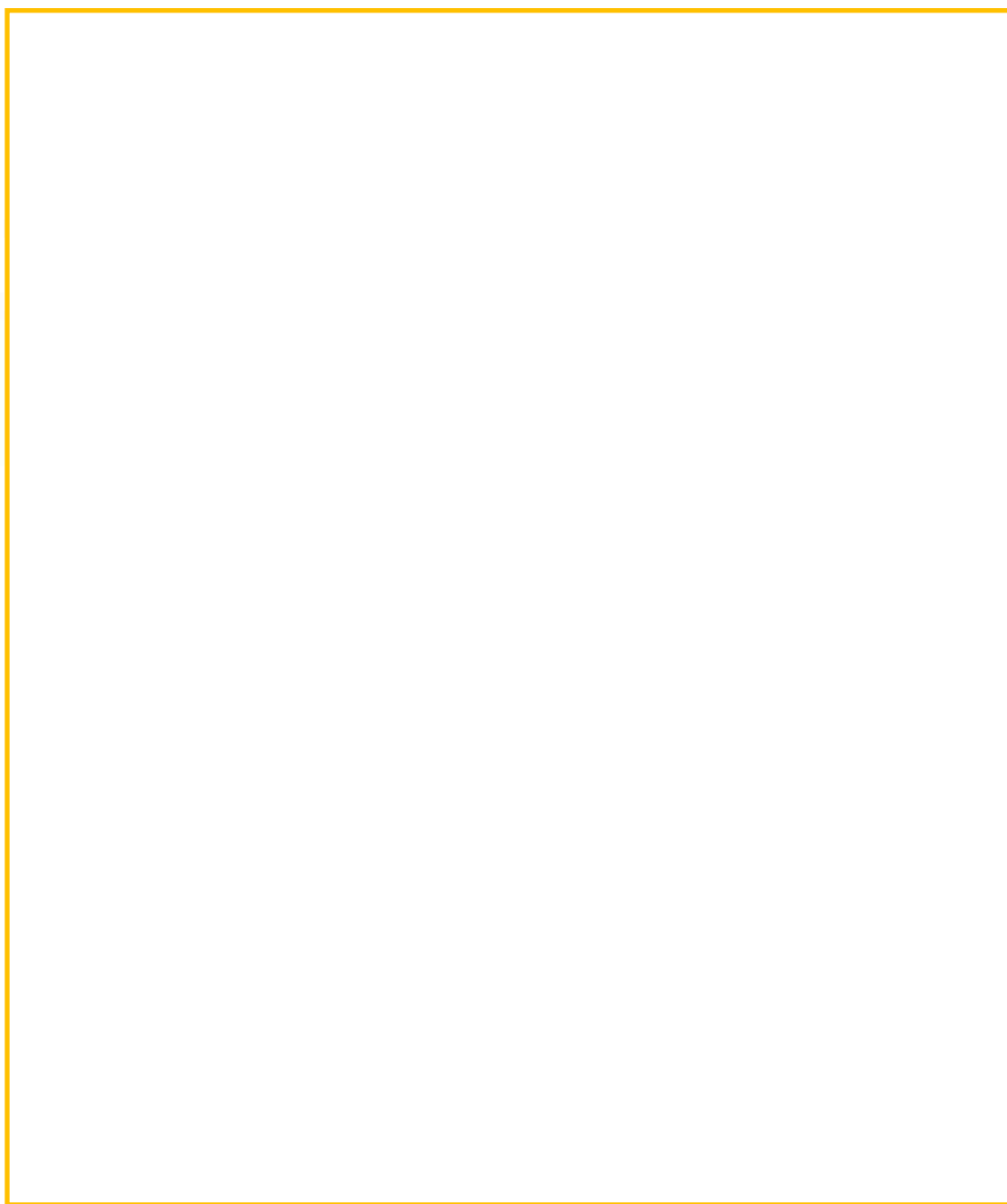
让孩子们谈论他们最愿意与谁倾诉自己的故事，询问他们为什么会选这个人。让他们知道他们想保密也是可以的。你也可以与他们谈论他们想在哪里与那个人交谈：外面、家里还是在散步时？让他们选个对他们特别的地方。然后让孩子们在他们喜爱的地方把它们画出来，向他们所选择的人倾诉自己的故事。





## 这帮助我倾诉我的故事

想一想你要和谁分享发生在你身上的事情。画一张这个人倾听你故事的图片。





## 帮助我吧耶稣!

**目标:** 让孩子们知道耶稣永远陪伴着他们, 永远不会离开他们。阅读经文: 我总不撇下你, 也不丢弃你(希伯来书 13: 5)。这是神给我们的多么美好的应许! 讨论一下为什么这个应许是如此的特别。(我们需要帮助时耶稣总陪伴着我们, 不论何时他都垂听我的祷告)。

鼓励孩子们变得更有创造性, 让他们写歌, 写诗, 并让孩子们分享诗歌, 并选出一到两篇来谱曲, 这样孩子在他们感到孤独或害怕时可以唱起这些歌。如果可以, 就做一个小册子, 写上给孩子们写的东西。





## 帮助我吧耶稣!

耶稣说过：我总不撇下你，也不丢弃你(希伯来书 13： 5)

在此页画一条漂亮的线，然后写下一首歌或一首诗，写下耶稣怎样帮助你，让你不会感到孤独害怕。

A large yellow rectangular area with horizontal white lines, intended for drawing and writing.



## 耶稣在我生命中有着一个特别的计划!

**目标:** 让孩子们知道神的爱，知道神为他们做出了美好的计划。

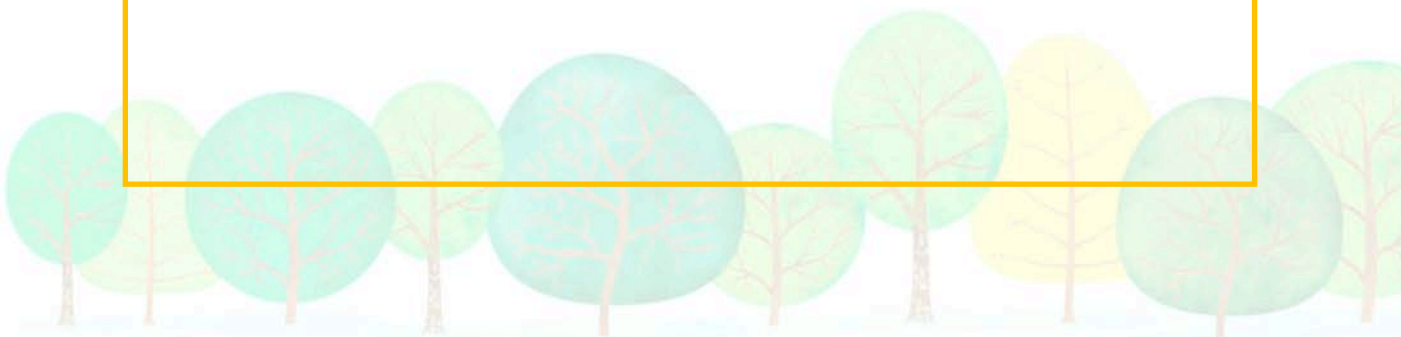
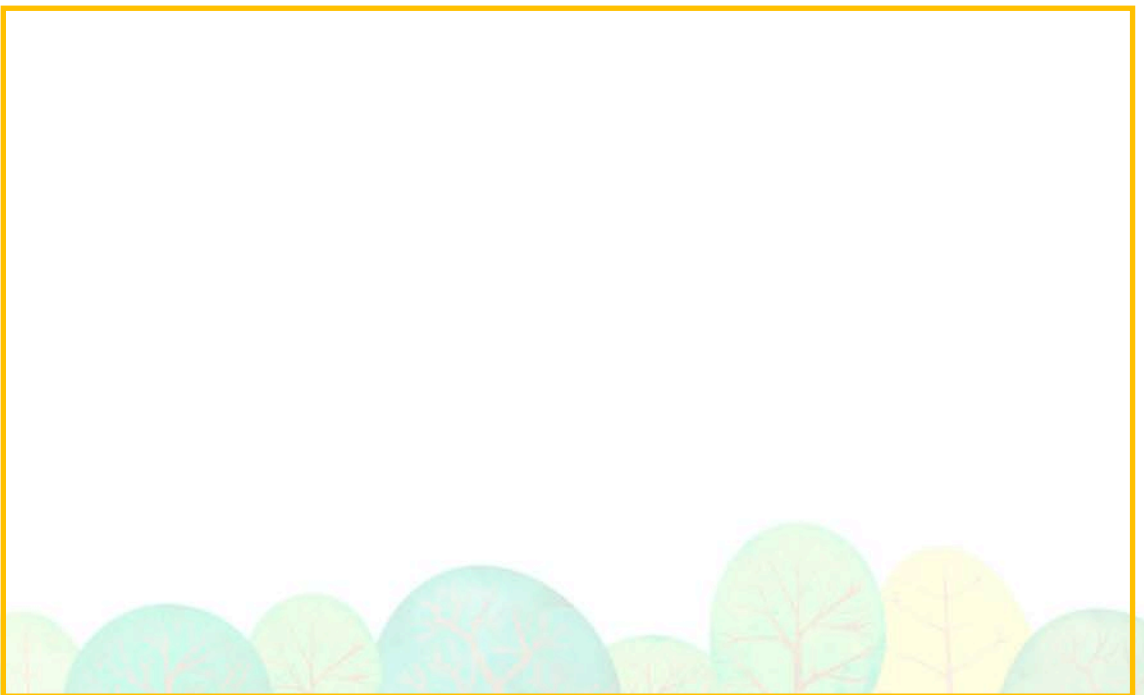
首先让孩子们表演他们长大后想成为的人：比如想当消防员，就表演拿水管灭火，或是一个飞行员俯视房屋。一个孩子表演时，其他孩子来猜他演的是什么。然后让孩子们画画，画出他们现在想做什么，长大后想做什么。

围绕孩子们的画进行讨论，并提醒他们神会帮助他们实现他们的理想。



# 耶稣在我生命中有一个特别的计划!

画出你现在想做什么，长大后想做什么。

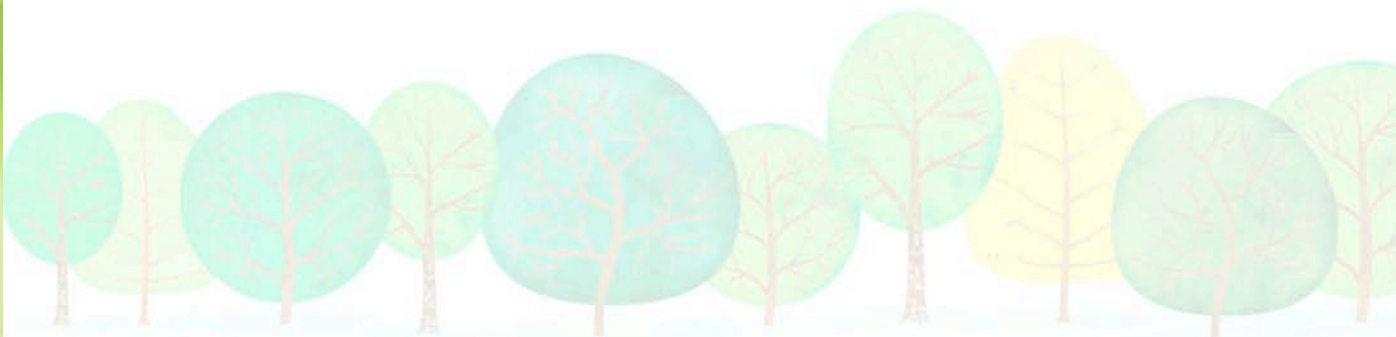


## 神给我的奇妙应许!

**目标:** 告诉孩子们神给他们的计划是好的，他们可以相信神在他们生命中的计划。

帮助孩子们背诵耶利米书 29 章 11 节。在给圆圈涂上色并画圈后，一起祷告，感谢神爱他们，感谢神在他们生命中的计划。鼓励孩子们把他们的书放在便于拿起来读的地方，这样他们就会知道神在他们生命中特别的计划。

围绕书上的作业来讨论他们受伤的经历如何让他们变得坚强。比如他们知道耶稣永远与他们同在，垂听他们祷告，相信耶稣看顾他们。孩子们完成书上的课时，为他们准备一个特别的庆祝时间。可以安排一个娱乐活动，包括唱歌，游戏，和点心。






## 神给我的美妙应许

绕着经文画漂亮的边  
然后背诵这节经文

耶利米书 29:11 耶和华说：

“我知道我向你们所怀的意念，是赐平安 的意念，  
不是降 灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

你所经历的困难的事情，我让你变得刚强。你已经经历了上帝对你的特别的爱的方式！ **你拥有盼望！**





这本书是朋友给我的，他希望知道我是非常特别的，并且上帝爱我，为我预备了美好的计划。

