

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Божья надежда во время кризисов

С веб-сайта <https://lp.billygraham.org/gods-hope-for-ukraine/>

Вначале нужно зарегистрироваться на сайте «Надежда есть». Затем выбрать курс из списка. Все курсы хорошо структурированы и каждый из них содержит советы и инструменты, которые можно использовать. В конце некоторых курсов для мотивации участникам дарится подарок.

I. Первый курс: «Как пережить трудные времена?»

Этот курс состоит из семи тем, которые помогают найти ответы на жизненные вопросы, приобрести уверенность, силы и надежду. После каждого занятия вы можете передать свою молитвенную нужду. Каждый урок содержит практическое задание.

Краткое содержание курса:

1. Как преодолеть страх?
2. Быть благодарным.
3. Берегите свое сердца от ненависти.
4. Совершайте хорошие поступки.
5. Смотрите на будущее с позитивом.
6. Молитесь.
7. Берите на себя ответственность.

II. Как преодолеть страх?

Многие люди по всему миру живут в постоянном страхе из-за войны и ее последствий. Люди все больше беспокоятся о своем здоровье, близких, работе, финансах, и задаются вопросом, какой будет жизнь дальше.

Как со всем этим справляться? Вы боитесь чего-то? Возможно, вы сами чувствуете сильную тревогу? Или вы знаете кого-то, кто паникует и хотели бы помочь тому человеку?

Этот курс поможет вам преодолеть страх, тревогу и беспокойства. Здесь вы найдете советы, как справиться с этими трудными эмоциями. Найдите свой путь к истинному покою.

Темы, которые рассматриваются на курсе:

1. О страхе и тревоге (что такое страх и тревога, основные симптомы страха и стресса).
2. Как преодолеть страх?
3. Источник покоя.

III. Как выйти из депрессии?

Рассказ о жизни Йони Ирексон Тада и Шауни Амик, о том, как они оказались в состоянии депрессии, и главное, как они ее преодолели. Этот курс содержит видео уроки. Оба лектора курса очень смело и ясно рассказали о роли Живого Бога в их жизнях. Благодаря Ему они смогли принять свои трудные ситуации и с Его помощью преодолеть депрессию.

Примите решение измениться и начните предпринимать шаги к победе. Убедитесь, что помощь рядом. Почувствуйте изменения, о которых мечтали!

IV. Как справиться с болью?

В курсе «Как справиться с болью» Йони Ирексон Тада поделится с вами своим жизненным опытом. Вы познакомитесь с человеком, который жил долгие годы с болью, но несмотря на это, сейчас исполнен покоем и смотрим в будущее с доверием. Вы сможете взглянуть на свою сложную ситуацию с другой точки зрения. Вы сможете передать свои страдания в хорошие руки.

Помните, всегда есть надежда, которая выходит за пределы страданий.

V. Курс обучения наставников

Цель курса: стать наставником, чтобы помочь другим познать Иисуса, пройдя обучение на платформе «Надежда есть». У вас будет возможность контактировать с людьми, которые на этой платформе ищут поддержки или нуждаются в помощи в поиске ответов на их вопросы. У вас будет возможность воспользоваться опытом тех людей, которые уже участвуют в этом служении. Зарегистрируйтесь на курс обучения, который поможет вам подготовиться. Один из наставников будет работать с вами на протяжении всего процесса подготовки. Все наставники опытные и занимаются этим много лет.

Чтобы стать наставником, вам должно быть не меньше 18 лет. При регистрации мы попросим вас указать контактные данные двух людей (фамилию и имя, адрес электронной почты или номер мобильного телефона), которые могли бы дать вам рекомендацию для этого служения. Один из них должен быть либо лидером вашей малой группы, либо общины или церкви, а другой должен быть тем, кто очень хорошо знает вас. Если у вас нет такого человека или вы не знаете кого попросить дать рекомендацию, пожалуйста, отметьте это в графе «Рекомендации».

Как подготовиться к тому, чтобы стать наставником?

Во-первых, зарегистрируйтесь, нажав на кнопку «начать» и затем пройдите следующие уроки:

1. Почему Иисус?
2. Как привести человека к Богу, задавая правильные вопросы?
3. Основы онлайн коммуникации.
4. Запуск панели личной беседы.

5. Проведение курса «Почему Иисус?»

Для того, чтобы проходить курсы динамично, вам необходимо будет уделять минимум 30 минут 3-4 раза в неделю.

VI. Курс «Как помочь детям пережить кризис?»

Здесь представлены некоторые рекомендации для родителей, чьи дети переживают трудные времена. В этом курсе вы узнаете, как понимать, что происходит с вашими детьми, как кризисные ситуации влияют на их поведение. Вы узнаете, что делать, если ребенку приснился плохой сон или у него истерика, и как помочь вашему ребенку «убавить громкость». Вы получите практические советы о том, откуда вы можете черпать силы и вдохновение. Вы узнаете, с чего начинается помощь вашему ребенку.

Об авторе курса: Ирина Проценко, практикующий психолог с многолетним стажем работы с детьми и семьями. Она мать пятилетнего сына.

Краткое содержание курса:

1. Проявление деструктивного поведения у детей.
2. Понимание ребенка.
3. Реакция на стресс.
4. Как мозг ребенка реагирует на стресс.
5. Причины изменения поведения у ребенка.
6. Как помочь ребенку?
7. Что нужно знать о травматических событиях?
8. Практические рекомендации для родителей.
9. Если у ребенка истерика.
10. Если ребенку сняться кошмары.
11. Игры для снятия стресса у детей.
12. Игры – реакция на агрессию.

VII. Как побороть зависимость

«Как побороть зависимость – стратегия HALT». Если вы хотите побороть зависимость, мы предлагаем вам пройти этот бесплатный курс. «HALT» означает «остановись». Само слово является акронимом (первые буквы четырех английских слов Hungry (голодный), Angry (злой), Lonely (одинокий), Tired (уставший), и значение этого акронима заключается в следующем – вы должны избегать любое из этих состояний.

Каждое из этих состояний существенно подвергает зависимого человека риску рецидива. Мы искренне верим, что этот курс поможет как тем, кто борется с зависимостью, так и тем, кто свободен от зависимости улучшить качество своей жизни и выработать новые здоровые привычки.

Как известно, стресс – это большая проблема. Он тесно связан со всеми ранее упомянутыми состояниями, которые в свою очередь усиливают желание вернуться к зависимости.

На этом курсе вы узнаете:

- Как справляться с чувством одиночества;
- Что делать, если вы злитесь;
- Как уменьшить ощущение усталости в своей жизни;
- Как выработать здоровые привычки в питании.

Международный центр библейского консультирования и наставничества «Помощь сердцу»

Веб-страничка: <https://helpforheart.org/>

Международный центр стремится содействовать развитию библейского консультирования в Украине и других странах.

Видение Центра:

- Мы верим, что библейское консультирование является важной частью служения каждой христианской церкви
- Мы развиваем движение библейского консультирования и наставничества среди христианских церквей через обучение в онлайн-школе библейского консультирования «Надежда для сердца» при Фонде христианского консультирования и образования, а также через проведение конференций, семинаров и тренингов.
- Мы предоставляем доступ к ресурсам в области консультирования: статьи, книги, видео и аудио материал – все это доступно на нашем сайте и на канале YouTube «HFH».
- Мы предоставляем возможность получить помощь квалифицированного консультанта в нашем центре консультирования и наставничества «HFH»
- **Мы предоставляем возможность пройти обучение по библейскому душепопечению** в нашей онлайн-школе всем, кто желает узнать больше о душепопечении и быть основательно подготовленным для служения другим.

Также на сайте доступны бесплатные статьи и видеоконференции, такие как: «Помощь во время войны», «Распутывание эмоций».