



Уцілілі

Спеціальне видання



Привіт, уцілілий!

Ця книжка саме для тебе. Вона
спонукатиме тебе до роздумів та дій.
Це допоможе тобі зцілюватися та рости.
Пандемія коронавірусу вплинула на
всіх по-різному. Отже, твоя книжка
відрізнятиметься від усіх інших.
Вона – твоя!

Мене звати

Я уцілілий



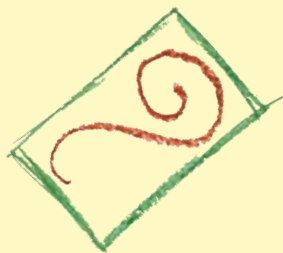


Життя в безпеці

Можливо, ти відчуваєш
занепокоєння або **страх**.

І це нормально.

Ті, хто уцілів, іноді відчувають страх.



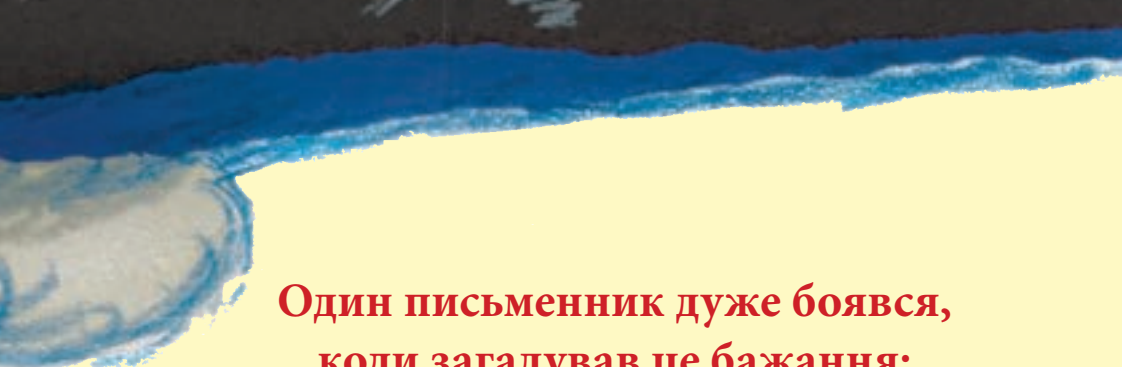
У великому, широкому світі є багато чудових речей. Але є і деякі страшні речі. Повені, війни, автокатастрофи і ця нинішня глобальна пандемія (хвороба, яка швидко поширюється по всьому світу, називається пандемією).

**Напиши про те, що стосується пандемії
коронавірусу і турбує тебе:**









**Один письменник дуже боявся,
коли загадував це бажання:**

«Хто б дав мені крила голубині!
Я полетів би і віднайшов спокій,
полинув би вдалечінь,
спочив би в пустелі.
Поспішив би знайти собі прихисток
від рвучкого вітру й бурі».

Псалом 54:7–9



Чи загадував ти коли-небудь таке бажання?
Чого ти хочеш, коли боїшся?



Благословенний Бог і Отець нашого
Господа Ісуса Христа, Отець милосердя
та Бог усякої втіхи, Який втішає нас у
всіх наших скорботах, щоб ми могли
втішати тих, хто перебуває в різних
скорботах, тією втіхою, яку ми самі
отримуємо від Бога. Бо як зростає в нас
страждання Христа, так через Христа
зростає і наша втіха.

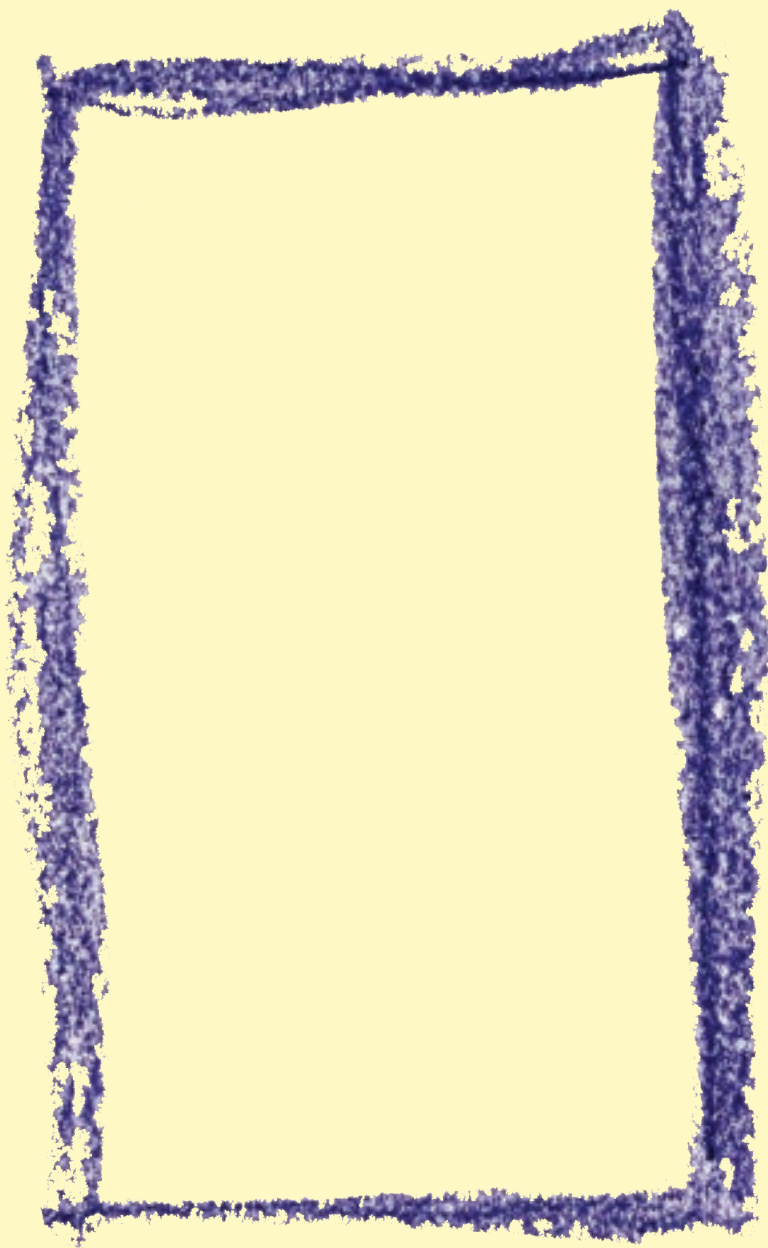
2 Корінфянам 1:3–5



Напишіть про
своє бажання
або намалуйте
його тут.



Коли я боюся, я хочу ...



Поради уцілілим



Молися: ти завжди можеш говорити з Богом, коли боїшся. Він може стати твоєю втіхою.

Захисти себе від коронавірусу:



Часто мий руки з милом.



Перебувай на відстані від інших людей.



Намагайся не торкатися очей, носа, рота.



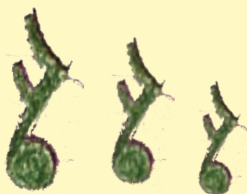
Якщо у тебе лихоманка, кашель або тобі важко дихати, попроси батьків або опікунів звернутися до лікаря.



Грайся вдома зі своєю родиною, а не з друзями на вулиці.



Дій!



**Напиши пісню.
Пісні чудово допомагають
людям долати страх.**

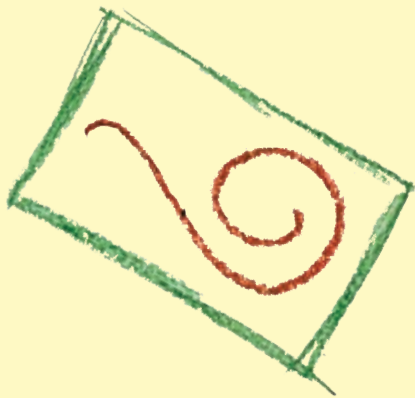
Ось одна пісня з Біблії:

Господь – моє світло й моє спасіння:
кого мені боятись?

Господь – твердиня мого життя:
кого мені лякатись?

Псалом 26:1





Прохання про допомогу

Ти можеш почуватися **приголомшеним**.

І це нормально.

Уцілілі іноді потребують допомоги.

Тобі може бути неприємно, коли ти не можеш
виходити на вулицю й не можеш ні з ким гратися.

Ти можеш відчувати смуток та нудьгу.

Навіть важко пояснити, як ти відчуваєшся.

Інколи важко прийняти допомогу від людей.

Люди хочуть тобі допомогти. Але вони не
знають, як допомогти, якщо ти не кажеш їм,
що тобі потрібно, тому ... **СКАЖИ ЇМ!**





Ісус учив нас, як просити Божої допомоги.

Він сказав:

Тому моліться так:

„Отче наш, що на небесах!

Нехай святиться Ім'я Твоє!

Нехай прийде Царство Твоє!

Нехай буде воля Твоя,
як на небі, так і на землі!

Хліб наш щоденний дай нам сьогодні.

І прости нам провини наші,
як і ми прощаємо винуватцям нашим.

І не введи нас у спокусу,
але визволи нас від лукавого.

Бо Твоє є Царство,
і сила, і слава навіки. Амінь!“

Матвія 6:9–13

Попроси Бога про те, що тобі потрібно!



**Ми завжди можемо просити у Бога про допомогу.
Напиши власну молитву своїми словами на
наступній сторінці.**



Господь – твердиня моя й щит мій;
на Нього покладалося моє серце.
Він допоміг мені,
і серце моє зраділо,
тож піснею своєю я
прославлю Його.

Псалом 27:7

Дорогий Боже,

Дякую Тобі за те, що Ти мене так любиш.

Сьогодні я відчуваю

тому що

Мені потрібна твоя допомога. Будь ласка,

Дякую тобі за



Поради уцілілим



Скажи людям, що тобі потрібно.
Дай людям зрозуміти, як вони можуть тобі допомогти.



Молися своєю власною молитвою.
Попроси Бога зберегти тебе і твою сім'ю.
Подякуй Йому за піклування.

Дій!



Будь помічником.
Будь уважним до тих,
хто потребує твоєї допомоги.
Ти можеш допомогти по господарству,
прибрати свою кімнату або помити посуд.
Допомагати – це чудово!
Пам'ятай, що ти можеш звернутися за допомогою,
коли тобі потрібно.



Відчуття комфорту

Тобі може бути сумно.

І це нормально.

Уцілілі інколи можуть бути сумними.

Можливо, ти сумуєш за кимось
зі своїх рідних чи друзів,
кому заборонено виходити з дому.
Можливо, ти сумуєш за тим, хто помер.
Можливо, ти багато думаєш про те,
як усе було раніше.
Можливо, ти не зовсім розумієш,
що ти відчуваєш.

Бо Він вимагає *розплати* за кров невинних,
пам'ятає про них,
не забуває волення пригнічених.

Псалом 9:13



Ісус сказав:

Блаженні ті, що плачуть,
бо вони будуть втішені.
Блаженні смиренні,
бо вони успадкують землю.
Блаженні голодні та спрагли правди,
бо вони наситяться.
Блаженні милостиві,
бо вони отримають милість.
Блаженні чисті серцем,
бо вони побачать Бога.
Блаженні миротворці,
бо вони будуть названі синами Божими.
Блаженні переслідувані за правду,
бо їхнє Царство Небесне.

Матвія 5:4–10







Що тобі подобається робити?

Чи справді тобі подобається швидко бігати?
Чи любиш ти полювати на страхітливих комах?
Чи подобається тобі малювати?

**Склади список хороших справ.
Зроби перелік своїх улюблених занять.**



**Хороші справи,
які потрібно зробити**



Поради уцілілим



Розкажи тому, хто тебе любить,
як ти відчуваєшся.

Це може допомогти тобі поділитися
своїми думками та почуттями.



Розкажи Богу про свій смуток.
Попроси Його втішити тебе.
Шукай благословення.



Зроби щось зі свого списку **хороших справ**.



Дій!

Створи коробку почуттів.



Візьми коробку.



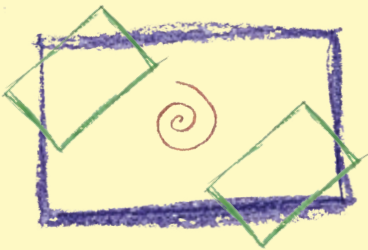
Розфарбуй коробку фарбою чи олівцями або якимось по-іншому зроби її особливою.



Заповни її цікавими предметами. Предметами з улюбленими запахами, смаками, почуттями та звуками.



Коли тобі сумно, візьми свою коробку почуттів і насолоджуйся своїми улюбленими предметами.

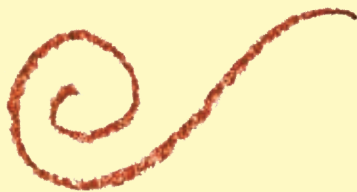


Відпущення

Ти можеш бути **ЗЛИМ**.

І це нормально.

Уцілілі іноді зляться.

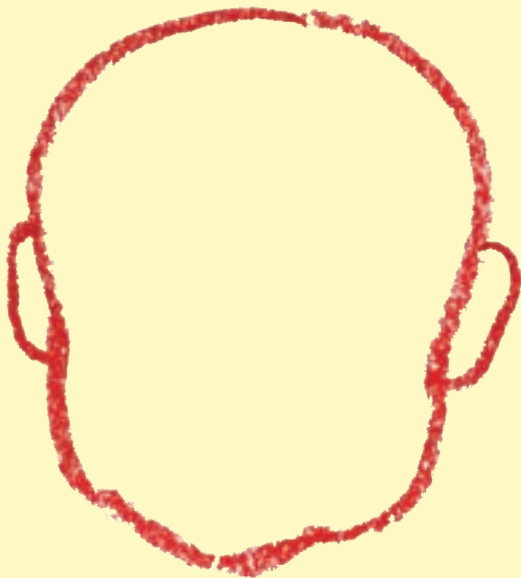


Ти можеш відчувати,
що не все в житті відбувається справедливо.

Ти можеш сердитися,
що тобі потрібно залишатися вдома.

Ти можеш бажати,
щоб усе було інакше.

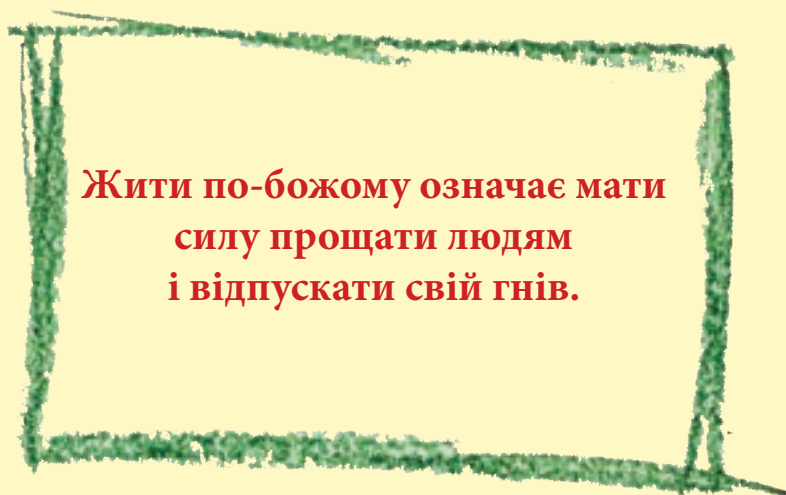
Якщо ти відчуваєш злість,
можеш намалювати
сердате обличчя тут.







Ти можеш бути злим,
але краще відпустити свій гнів.
Ми повинні багато разів пробачити тих,
хто зробив нам боляче.
Тоді ми зможемо відпустити свій гнів.



Отже, як обрані Богом, святі та улюблені, зодягніться у щире милосердя, доброту, смиренність, лагідність і довготерпіння, терплячи та пробачаючи одне одного. Якщо хтось має скаргу на іншого, прощайте, як Господь простив вас.

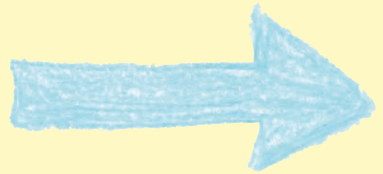
До колосян 3:12-13

Можливо, іноді потрібно просто голосно кричати, щоб позбутися свого гніву.



Зроби трубочку для кричання.

1. Згорни цю книжку так.



2. Піднеси її до рота.
3. Приклади руку до іншого кінця трубки.
4. Зроби глибокий вдих.
5. Якомога довше й голосніше кричи.





Нехай сонце не заходить
над вашим гнівом.

До ефесян 4:26



Поради уцілілим



Пробачай людям. Попроси у Бога сили, щоб пробачати людям, які тобі заподіяли шкоди.



Відпусти гнів. Використовуй свою трубку для кричання.

Дій!

Прості способи уникнути зайвого гніву.



Уяви, що ти інша людина.
Що змінюється, коли ти бачиш речі по-іншому, ніби інша людина?



Перш ніж відповісти,
зроби три глибокі вдихи.



Достатньо спи.



**Пробачай
інших!**

Гуртування

Ти можеш почуватися **самотнім**.
І це нормально.
Уцілілі іноді відчуваються самотніми.



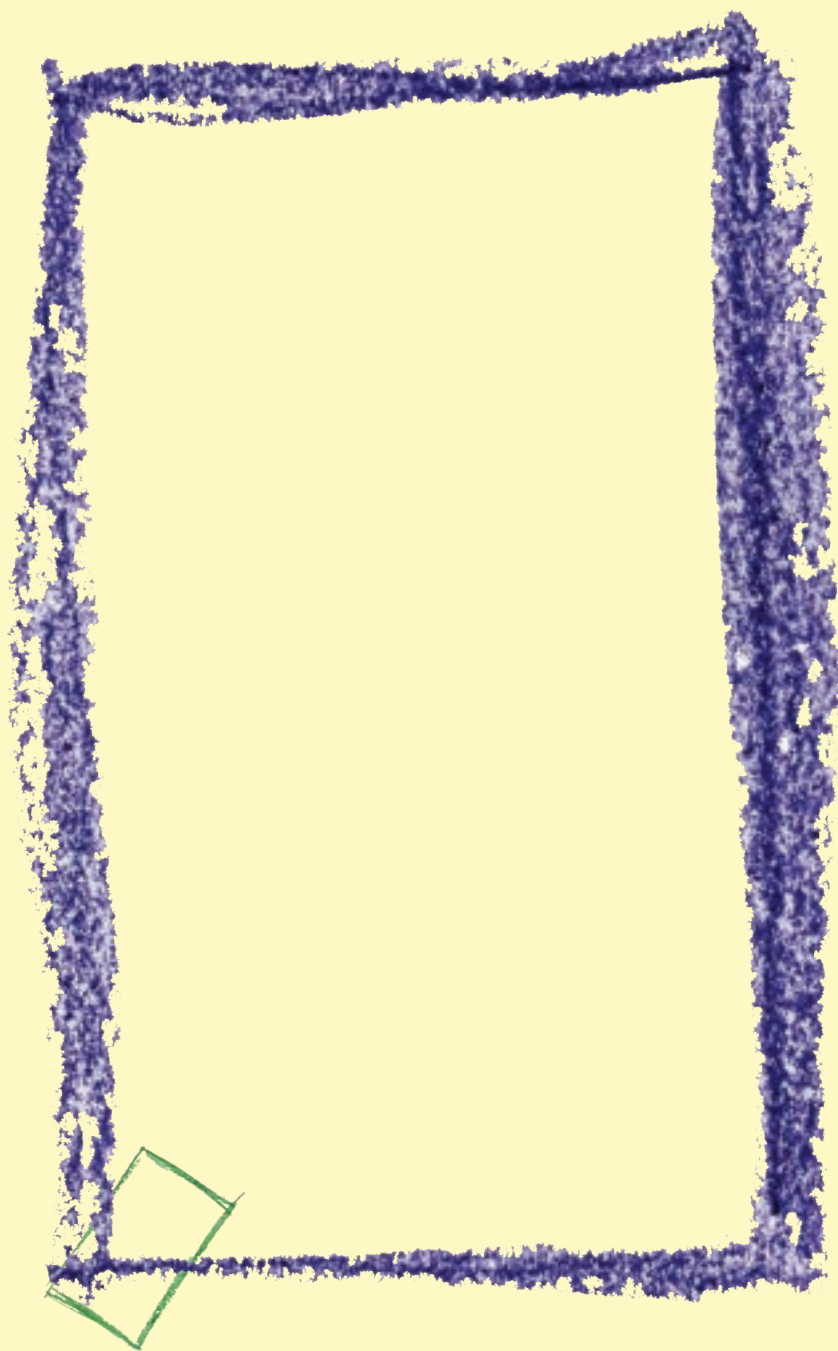
Ти можеш відчути, що світ великий,
а ти дуже-дуже маленький.
Ти можеш сумувати за тими, кого любиш.
Можливо, ти знаходишся далеко від своїх
друзів або родини.

**Якщо тобі когось не вистачає,
напиши ім'я цієї людини тут.**



Прикрась ім'я так,
щоб воно мало певний вигляд.

**Зроби, щоб ім'я мало фантастичний
вигляд чи було схоже на робота, чи було
СПРАВДІ ВЕЛИКИМ або дуже маленьким.**





**Від початку світу Бог сказав,
що нам не годиться залишатися на самоті.**



**Бог у Своїм Святій помешканні.
Батько сиріт і Суддя вдів –
Бог поселяє самотніх у дім...**



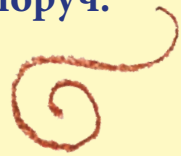
Псалом 67:6–7а

Щоб добре жити, потрібно гуртуватися.

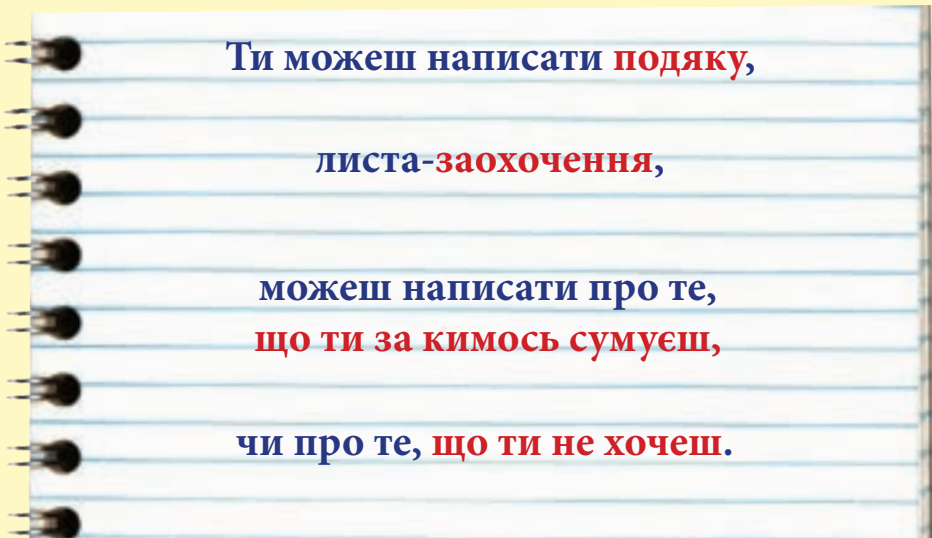


Будь другом!

Якщо ти відчуваєш себе самотнім,
звернися до людей, що знаходяться поруч.



Один чудовий спосіб зв'язатися з людьми –
це написати їм листа.



Не приборкуй свою
творчість!

Лист, який ти напишеш,
стане засобом зв'язку з іншими.

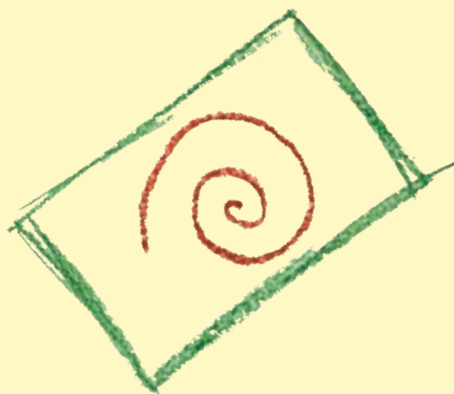
Поради уцілілим



Озирнися навколо себе і подякуй Богові за чудових людей, що живуть поруч із тобою.



Спілкуйся за допомогою листування.



Дій!

Навчися любити людей, які поруч,
такою любов'ю:

Любов терпляча, любов лагідна,
вона не задрить, не вихваляється,
не зазнається. Не поводитьсь непристойно,
не шукає власної вигоди, не гнівається,
не задумує лихого. Не радіє з неправди,
а радіє істині. Завжди захищає, завжди вірить,
завжди сподівається, завжди все перетерпить.

До коринтян 13:4–7



Коли це все закінчиться



Ти не знаєш, як довго триватиме ця пандемія.

Але ти можеш довіряти Богові,

і Він проведе тебе крізь неї.

Водночас ти можеш почати планувати те,
що ти хочеш зробити, коли все це закінчиться!

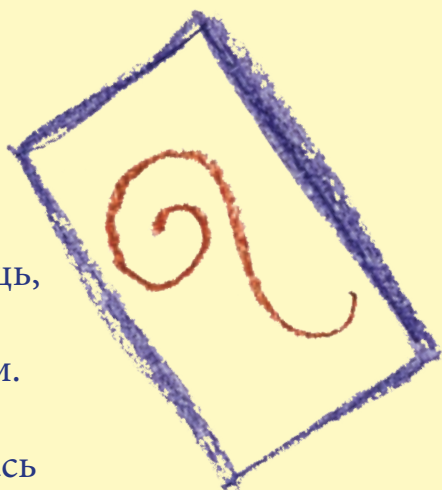
Напиши список справ, які ти хочеш зробити:



Бог – пристановище наше і міць,
допомога в скорботах,
що *поруч* знаходиться завжди.

Тому ми не злякаємось,
хоч би навіть земля здригнулась
і гори ринули б у морську безодню,
так що заревли б і запінилися води
від *їхнього падіння*,
і скелі б затремтіли від *того*
збурення води.

Псалом 45:2–4



Біблія нам говорить:



Бо так полюбив Бог світ,
що віддав Свого Єдинородного Сина,
щоб кожний, хто вірує в Нього,
не загинув, але мав життя вічне.

Івана 3:16

**Ісус помер на хресті за наші гріхи,
але Бог повернув його до життя через три дні,
і Він досі живий!**



Безумовно, Він узяв на Себе наші страждання
і поніс наші болі, а ми гадали, що Він покараний,
побитий Богом та принижений.

Ісаї 53:4

Ісус хоче,
щоб ти довіряв йому і віддав своє життя йому,
щоб ти міг бути з ним завжди.
Якщо ти готовий віддати своє серце Ісусу,
молися цією молитвою.

Господи Ісусе,

я знаю, що Ти любиш
мене і що Ти помер на
хресті за мене.

Мені шкода за те,
що я зробив не так,
але нині я хочу жити
для Тебе.

Візьми під опіку моє
життя, коли я вчуся
довіряти Тобі та йти за
Тобою.

Дякую тобі за те,
що Ти мій Спаситель!

Амінь.



Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal red lines.



Ця копія для попереднього перегляду Нового перекладу Святого Письма надана лише для особистого використання та ознайомлення.

Із метою відтворення та покращання тексту Біблії, у якому б гармонійно поєднувалися точність оригінальних біблійних текстів першоджерел із сучасним використанням мови, Biblica схвалює ваші коментарі на Новий переклад Святого Письма та відгуки про нього.

Будь ласка, надсилайте свої коментарі до Biblica за адресою:
www.biblica.com/about/contact-us

Або поштою на адресу Biblica, Inc., FAO:
Translation & Publishing,
1820 Jet Stream Drive, Colorado Springs,
Colorado 80921-3696, USA.

Уцілілі™ © 2020 Biblica, Inc.
Всі права захищені по всьому світу.

The Survivors SE™, Ukrainian Edition © Biblica, Inc.
All rights reserved worldwide

Цитати взяті з:
Новий переклад Святого Письма™ © 2019 Biblica, Inc.
Всі права захищені по всьому світу.

«Міжнародне біблійне товариство», «Biblica» з її логотипом є
товарними знаками, зареєстрованими у Відомстві з патентів і товарних
знаків Сполучених Штатів Америки як Biblica, Inc.

“International Bible Society”, “Biblica” and the Biblica Logo are trademarks
registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.

Надруковано в Україні

ISBN: 978-1-64976-029-6



THE INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY