

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 42 | Выпуск 1\2025

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 1
2025



НА ОБЛОЖКЕ

Каждый из нас удивительно, дивно сотворен по образу и подобию Божьему (Быт. 1:27; Еф. 2:10). Но дьявол, разгневанный на Бога и всех, кто создан по Его образу и подобию, бродит по земле, «ища кого поглотить» (1 Петр. 5:8). Слишком часто грех приводит к физическому, сексуальному, финансовому или духовному насилию – жестокому обращению с человеком, которое приводит к страданию или причиняет вред. Это может происходить где угодно: дома, в церкви, на работе или в общественном месте. В этом выпуске мы поговорим о жестоком обращении: как его распознать, как реагировать и как получить исцеление.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 10 ПРИЗНАКИ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ**
Знаете ли вы, на что следует обращать внимание? *Катя Рейнерт*
- 19 КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ В ВАШЕМ СЛУЖЕНИИ**
Шаги, которые мы можем предпринять, чтобы обеспечить безопасную среду. *Леандер Томазели*
- 21 БУЛЛИНГ В МОЕЙ ЦЕРКВИ? НИ ЗА ЧТО!**
Он есть. Что мы можем с этим сделать? *Джерри Лопез*
- 24 В ОЖИДАНИИ ЕГО ЯВЛЕНИЯ**
Живя согласно дарованному Богом наследию. *Хайвет Уильямс*

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Понимание сексуального, эмоционального и духовного насилия
- 06 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 07 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Помогая исцелить боль от насилия
- 12 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Тело помнит
- 17 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Поддерживая жертв жестокого обращения
- 23 ОБЗОР КНИГИ**
Любовь есть!
- 26 ДЕТИ**
Давайте познакомимся с Ноем!
- 29 НОВОСТИ С ПОЛЕЙ**

БИБЛЕЙСКИЕ ЦИТАТЫ

Взяты из русского синодального перевода Библии, а также из перевода Института перевода Библии при Заокской духовной академии под ред. М.П. Кулакова.

ИСТОЧНИКИ ФОТО dreamstime.com, freepik, vecteezy.com



«Сильнее вместе»: ресурс для жен служителей – это ежеквартальное издание, выпускаемое Ассоциацией жен пасторов, входящей в состав Пасторской ассоциации Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня.

Координатор Ассоциации «Жена пастора»

Евро-Азиатского Дивизиона –

Светлана Вельгоша

РЕДАКЦИЯ:

12501 Old Columbia Pike
Сильвер Спринг, Мэриленд 20904-6600
Телефон: 301-680-6513
Факс: 301-680-6502
Email: lowes@gc.adventist.org

Исполнительный редактор: Аврора Каналс
Помощник редактора: Лори Пекхэм
Старший помощник редактора: Шелли Лоу
Копирайтер: Бекки Скоггинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

ПОНИМАНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО НАСИЛИЯ

НАСИЛИЕ НАНОСИТ РАНЫ, НО БОГ ИСЦЕЛЯЕТ

БЕТТИ ВСЕГДА БЫЛА ЖЕНЩИНОЙ ВЕРЫ. Она была воспитана в методистской семье и продолжала поддерживать свою духовную жизнь в зрелом возрасте. Ее муж, Джон, был алкоголиком и очень властным человеком. Он не возражал, что она ходит в церковь. Но, когда она стала членом Церкви адвентистов седьмого дня, он пришел в ярость и начал жестоко обращаться с ней. Он стал оскорблять ее словесно и эмоционально и запретил посещать церковь.

Жестокое обращение в любой из его форм проявления — физической, сексуальной, эмоциональной и духовной — это болезненная реальность, с которой сталкиваются многие люди. Эти формы насилия могут быть тонкими, часто скрытыми и неправильно понимаемыми. Библия ясно говорит о неотъемлемой ценности каждого человека и призывает нас относиться к другим с любовью и уважением. Рассматривая некоторые виды жестокого обращения, мы так же обратимся к тому, что

*Библия ясно говорит
о неотъемлемой
ценности каждого
человека и
призывает нас
относиться к
другим с любовью и
уважением.*



Понимание сексуального, эмоционального и духовного насилия

Писание говорит об исцелении, восстановлении и Божьем замысле здоровых отношений.

ЗАЩИТА ХРАМА СВЯТОГО ДУХА

Сексуальное насилие, будь то физическое насилие или принудительное манипулирование, направлено против человеческого тела, которое, как учит Писание, является храмом Святого Духа. Библия говорит нам: «Не знаете ли вы, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20).

Этот отрывок подчеркивает святость наших тел, и то, что к ним нужно относиться с достоинством и уважением. Сексуальное насилие оскверняет это священное пространство, и те, кто страдают от него, могут страдать от глубоких эмоциональных и духовных ран. Знание того, что Бог видит их боль и предлагает исцеление и восстановление, очень важно для пострадавших.

В Евангелии от Иоанна 8:1-11 мы читаем, как Иисус общается с женщиной, уличенной в прелюбодеянии. Вместо того, чтобы осудить ее, Он предлагает ей милость и восстановление, говоря ей: «Иди и впредь не греши» (ст. 11). Эта история иллюстрирует, что Божья реакция на тех, кто страдает от стыда – это не осуждение, а сострадание. Пережившие сексуальное насилие должны понять, что их ценность в глазах Бога не уменьшается от того, что с ними происходило.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОКРУШЕННЫХ СЕРДЦЕМ

Эмоциональное насилие обнаружить еще сложнее, потому что оно не оставляет физических шрамов, но может быть столь же разрушительным. Обидчики часто манипулируют, унижают и принижают свои жертвы, чтобы получить контроль над ними. Библия говорит: «Смерть и жизнь – во власти языка, и любящие его вкусят от плодов его» (Притч. 18:21). Слова могут созидать, разрушать, а в случае эмоционального насилия они используются для того, чтобы сломить дух человека.

Библия также признает боль, причиняемую эмоциональными ранами. Псалом 33:19 обещает: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет». Для тех, кто пережил эмоциональное насилие, это напоминание о том, что Бог рядом, готовый утешить и исцелить.

В супружеских отношениях, где должна присутствовать любовь, эмоциональное насилие искажает заложенный Богом замысел здоровых взаимодействий. Послание к Колоссянам 3:19 повелевает мужьям «любить своих жен и не быть к ним суровыми». Эмоциональное насилие противоположно любви – это форма угнетения, а Писание призывает к доброте, терпению и любви, как основе наших отношений.



Истинное духовное руководство заключается в служении другим, а не в контроле над ними.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СЛОВА БОЖЬЕГО

Духовное насилие происходит тогда, когда кто-то использует религию или Библию для манипулирования или контроля других. Духовное насилие может происходить в семьях, в церквях и других религиозных обществах. Руководители или партнеры могут использовать Писание для того, чтобы оправдывать пагубное поведение или заставлять жертву чувствовать себя духовно неполноценной. Иисус решительно выступал против религиозных лидеров, злоупотребляющих своей властью, как видно в Матфея 23:4, где Он говорит: «Связывают бремена тяжелые и неудобноносимые и возлагают на плечи людям, а сами не хотят и перстом двинуть их».

Истинное духовное руководство заключается в служении другим, а не в контроле над ними. В Евангелии от Матфея 20:26-28 Иисус говорит Своим ученикам: «... а кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою; и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом; так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих». Духовное насилие нарушает этот принцип, превращая веру в инструмент угнетения, а не освобождения.

Духовное насилие часто заставляет людей чувствовать себя отдаленными от Бога, как будто они недостойны Его любви. Но Библия предлагает другое послание: «Щедр и милостив Господь, долготерпелив и многомилостив» (Пс. 144:8). Бог не хочет управлять нами через страх, но приглашает нас в отношения, построенные на любви, милости и свободе.

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Библия дает надежду и исцеление тем, кто пострадал от насилия в любой форме. Вот несколько библейских принципов, которые помогут пострадавшим на пути к целостности:

1. Верьте, что Бог исцеляет раненых: В Псалме 146:3 говорится: «Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их». Исцеление – это процесс, но Бог обещает провести нас через него, даруя утешение и восстановление.
2. Ищите помощи и поддержки: Екклесиаст 4:9,10 напоминает нам о важности общества: «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего». Не пытайтесь пережить насилие в одиночку. Обратитесь к надежным друзьям, членам семьи или профессиональным консультантам, которые помогут вам пройти путь к исцелению.
3. Знайте, что Бог ценит вас: Жестокое обращение может лишить человека чувства собственной значимости, но Писание ясно говорит о нашей ценности. В Исаии 43:1 говорится: «Не бойся, ибо Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты Мой». Независимо от того, что вы пережили, Бог называет вас Своим возлюбленным, и ничто не может это изменить.
4. Прощать, но добиваться справедливости: Хотя Бог призывает нас прощать тех, кто причиняет нам боль (Еф. 4:32), важно понимать, что прощение не означает позволение продолжать насилие. Стремление к справедливости и установление границ – здоровые и необходимые шаги в процессе исцеления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жестокое обращение – будь то сексуальное, эмоциональное или духовное – оставляет неизгладимые раны. Но Слово Божье напоминает нам, что мы не одиноки в своей боли. Он является Богом справедливости, исцеления и восстановления. Как сказано в Псалме 45:2: «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах». Если вы или кто-то из ваших знакомых переживает насилие, сделайте смелый шаг и обратитесь за помощью. Исцеление возможно, и Бог готов провести вас путем к обретению целостности.



Аврора Канальс – помощник секретаря пасторской ассоциации по работе с супругами и семьями пасторов



Особые Цитаты

Эллен Уайт

Каждое сказанное вами слово, каждый совершенный вами поступок оказывает влияние к добру или ко злу на тех, с кем вы общаетесь. О! Как необходимо, чтобы посредством вашей веры в вашем сердце пребывал Христос, чтобы ваши слова были словами жизни, а ваши дела — делами любви.

Разум, характер, личность, т. 2, с. 433

Не всякий, называющий себя работником Христа, является истинным Его последователем. Среди носящих Его имя и даже причисленных к Его сотрудникам есть люди, не обладающие христианским характером. Они не руководствуются Его принципами. Эти люди часто вводят в недоумение и уныние своих братьев, не имеющих продолжительного христианского опыта, но никто не должен позволять вводить себя в заблуждение. Христос дал нам совершенный пример. Он повелевает нам следовать за Ним.

Служение исцеления, с. 493

Господь предупреждает Свой народ. Когда люди, занимающие руководящие позиции, становятся беспечными, когда они пренебрегают требованиями Бога, когда они злоупотребляют влиянием и неправомерно используют данные им Богом таланты, они злоупотребляют Его благами и наказание непременно настигнет их. Те, кто призван именем Христа, должны обладать Его характеристиками, показывая, что они научились Его кротости, Его смирению, Его состраданию, Его любви к другим. Когда христиане сделают это, в Церкви наступит иное состояние, ибо Христос будет явлен. Человечество окажется под влиянием Божественности.

The Signs of the Times, October 31, 1900, par. 9

Но ко греху нельзя относиться беспечно, несерьезно. Господь учит нас содействовать исправлению наших братьев. Он говорит: «Если же согрешит против тебя брат твой, выговори ему» (Лк.17:3). Грех следует называть своим именем и следует ясно показывать его согрешившему.

Наглядные уроки Христа, с. 248

Нам необходимо постоянно ощущать облагораживающую силу чистых мыслей. Единственная безопасность для любой души — это правильное мышление. «Каковы мысли в душе человека, таков и он» (Притч. 23:7). Сила самоограничения укрепляется в результате упражнений. То, что поначалу кажется трудным, при постоянном повторении становится легче, пока правильные мысли и поступки не войдут в привычку. Если мы захотим, то сможем отказаться от всего дешевого и низкого, и подняться до высоких стандартов; мы можем стать уважаемыми людьми и возлюбленными Бога.

Help in Daily Living, p. 34

Когда служители, пользуясь доверием, которое им оказывают люди, ведут души к гибели, они становятся настолько же виновнее обычных грешников, насколько возвышеннее бывает их положение. В день Божий откроется великая небесная Книга записей, и в ней окажутся имена многих служителей, выставивших себя людьми, очищающими сердце и жизнь, которым было доверено Евангелие Христа, но на самом деле они, пользуясь своим положением, соблазнили души нарушать Закон Божий.

Свидетельства для церкви, т. 5, с. 143



ПОМОГАЯ ИСЦЕЛИТЬ БОЛЬ ОТ НАСИЛИЯ

СЛУШАЙ, МОЛИСЬ И ЛЮБИ

«ПОЖАЛУЙСТА, МОЖНО С ТОБОЙ ПОГОВОРИТЬ? Парень моей дочери жестоко с ней обращался. Я хочу помочь и утешить ее. Но я не знаю, с чего начать». Мое сердце разрывалось от волнения за Мелоди*. Я знала историю. Ее дочь-подросток, Ана, приходила ко мне на консультацию, и наш разговор был конфиденциальным. Однако я все же могла помочь Мелоди справиться с ее страхами и опасениями, и дать ей несколько простых советов, как поддержать Ану.

ВСЕ ВИДЫ НАСИЛИЯ

Насилие может происходить разным образом. Все, что нарушает чувство безопасности и благополучия человека и оставляет его в страхе, боли, печали и даже стыде, может быть формой насилия – жестокого обращения. Жестокое обращение может быть физическим – когда наносится вред и боль телу. Жестокое обращение может быть эмоциональным – когда человека стыдят, принижают, критикуют, заставляют испытывать чувство страха или пытаются исказить его восприятие реальности. Существует также сексуальное насилие – когда человека заставляют участвовать в сексуальном акте против его воли. Финансовое насилие происходит, когда у человека забирают деньги или когда ему не хватает на основные нужды и потребности себя и зависящих от них людей. Духовное насилие происходит, когда любое из этих обращений происходит в

Все, что нарушает чувство безопасности и благополучия человека и оставляет его в страхе, боли, печали и даже стыде, может быть формой насилия – жестокого обращения.

Помогая исцелить боль от насилия

религиозном контексте или когда Библия и духовные учения используются для манипулирования людьми и причинения им боли.

ВЫ В ПОРЯДКЕ?

Не все чувствуют себя в безопасности, рассказывая о жестоком обращении, потому что насильники часто угрожают своим жертвам, заставляя их молчать. Кто-то может стать более замкнутым или перестать пользоваться социальными сетями. Обидчики обычно отделяют своих жертв от их друзей и семьи. Те, кто подвергается жестокому обращению, могут перестать приходить в церковь, или они начинают носить одежду с длинными рукавами, чтобы скрыть синяки. Они могут выглядеть грустными и избегать зрительного контакта, у них может не хватать денег на еду или им может быть запрещено выходить из дома. Если вы заметили изменения в жизни человека, тихо спросите его, все ли у него в порядке, нужна ли ему помощь. Убедитесь, что вас никто не видит и не слышит. Передайте ему записку или найдите безопасный способ связи с вами. Имейте в виду, что обидчик может читать все сообщения и электронную почту.

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

Нелегко слушать истории о насилии и боли. Мы не хотим их слушать. Но нам необходимо высказаться в поддерживающей любящей обстановке. Мелоди должна понимать, что истории Аны могут вызвать у нее стресс, и ей нужно будет успокаивать себя молитвой и глубоким, медленным дыханием, когда она будет успокаивать Ану (Иак. 1:19,20; Еф. 4:29).

ПОГОВОРИМ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

Раньше мы думали, что люди должны говорить о жестоком обращении, чтобы обрести исцеление. Сейчас мы понимаем, что разговор о жестоком обращении также может травмировать, поскольку люди заново переживают свой страшный опыт. Мелоди может спросить Ану о том, как жестокое обращение повлияло на ее жизнь. Что Ана перестала делать, что раньше ей нравилось? Что она делает по-другому, чтобы обезопасить себя или найти исцеление? На что надеется Ана, и как Мелоди лучше всего может ее поддержать и помочь ей?

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛАНИЯ

Мелоди может поделиться этими исцеляющими посланиями с Аной, сказать: «Я верю тебе. То, что с тобой случилось, было неправильным. Ты не виновата. Ты стала жертвой чьего-то очень плохого выбора. Ты сделала все, что могла, в опасных



Раньше мы думали, что люди должны говорить о жестоком обращении, чтобы обрести исцеление. Сейчас мы понимаем, что разговор о жестоком обращении также может травмировать, поскольку люди заново переживают свой страшный опыт.

обстоятельствах. Ты была смелой и сделала правильный выбор, который защитил тебя от еще большего вреда. Ты мне очень дорога, и мне очень жаль, что ты прошла через такой опыт. Бог заботится о тебе. Ему очень больно от того, что случилось с тобой, Его драгоценным ребенком. Бог всегда рядом и замечает каждую слезинку. Он хочет утешить тебя и помочь почувствовать себя в безопасности и любимой» (1 Ин. 4:18).

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ?

Когда кто-то пережил насилие, важно позволить ему самому принимать решения о том, как другие могут ему помочь. Ана может чувствовать себя сломленной жертвой. Предоставление ей возможности принимать решения даст ей понять, что ее выбор важен. Если Ана не уверена в том, что ей нужно, ее мама может предложить несколько вариантов и позволить Ане выбрать тот, который ей больше нравится. Мелоди может спросить Ану, чем она может помочь. Она может написать для Аны утешительную молитву, которая она сможет читать. Она может помочь Ане получить медицинскую, юридическую и консультационную поддержку, защитить ее от дальнейшего насилия и запланировать приятные события, которые помогут ей почувствовать себя ценной и любимой.

КОРЗИНА УТЕШЕНИЯ

Если вы знаете кого-то, кто подвергся насилию, сделайте корзину утешения, наполнив ее вещами, которые помогут почувствовать себя дорогим и благословенным, например: книга с вдохновляющими чтениями, крем для рук, написанная от руки молитва, любимые лакомства, набор для творчества, например, карточки-раскраски со стихами Библии, распечатки «Любовного письма отца» с сайта www.fathersloveletter.com. На сайте можно найти письмо, основанное на многих стихах из Библии, почти на всех языках.

СИДЕТЬ НА КОЛЕНЯХ ИИСУСА

Мелоди может помочь Ане вспомнить, что Бог любит ее. Жестокое обращение не является показателем того, что она несет наказание за что-либо или Бог не заботится о ней. Господу больно вместе с нами, когда мы страдаем. Он замечает наши слезы и исцеляет сокрушенных сердцем (2 Кор. 1:3,4; Пс. 55:9; Пс. 146:3). Мелоди и Ана могут представить, что они сидят на коленях любящего Бога, и Он крепко обнимает их. Он качает их в Своих любящих объятиях, гладит их по волосам и плачет вместе с ними, вытирая их слезы. На их взгляд, что бы сказал их любящий Отец, чтобы утешить их в этот момент глубокого стресса?

ВНОВЬ ОБРЕТАЯ РАДОСТЬ

В качестве части пути исцеления Мелоди может предложить Ане перечислить 100 вещей, которые приносят ей радость, и помочь ей сделать как можно больше из них. Они могут делиться тремя хорошими моментами, которые были за день, и благодарить Бога за них. Мелоди и Ана могут вместе планировать добрые дела для других людей, потому что доброта к другим может помочь нам излечиться от грусти и страданий. На сайте <https://ted.adventist.org/family/flourish/> вы найдете еще много идей для эмоционального исцеления.

Мы не являемся психотерапевтами или консультантами, но мы можем найти способы присутствовать в жизни других Ан, доброжелательно слушая их, проявляя любовь, молясь за них и помогая им вновь обрести радость и уверенность в надежных объятиях любящего Отца. 

*Все имена и обстоятельства изменены в целях сохранения конфиденциальности.

Карен Холфорд – семейный психотерапевт, которая помогла многим людям пройти путь от насилия к радости. Она является директором отделов в Трансевропейском дивизионе.

ПРИЗНАКИ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

**ПОНИМАНИЕ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ БЫЛИ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ МЕСТАМИ**

ОЧЕНЬ МНОГИМ ЛЮДЯМ трудно распознать физическое, эмоциональное или сексуальное насилие. Когда люди растут в семье, где их обижают, иногда это единственная «норма», которая им известна. Это объясняет, почему многие люди, пережившие насилие, в итоге оказываются рядом с партнером, который жестоко к ним относится. Иногда насилие начинается в самом начале отношений, а иногда на его проявление уходят годы.

ПРИЗНАКИ НАСИЛИЯ

Мы должны научиться распознавать признаки насилия и направлять людей к специалистам, которые могут помочь.

Возможные признаки жестокого обращения в семьях¹

Люди, подвергающиеся насилию, могут:

- Казаться напуганными или переживающими о том, чтобы угодить своему партнеру
- Соглашаться со всем, что говорит и делает их партнер
- Часто сообщать партнеру о том, где они находятся и что делают
- Получать от партнера частые телефонные звонки с оскорблениями
- Говорить о вспыльчивости, ревности или собственничестве их партнеров

*Мы должны
научиться
распознавать
признаки насилия и
направлять людей
к специалистам,
которые могут
помочь.*



Мы должны молиться за человека или семью в кризисной ситуации, но мы также должны действовать.

Возможные признаки физического насилия

Люди, подвергающиеся физическому насилию, могут:

- Иметь частые повреждения или травмы, оправдывая их «несчастливым случаем» в случае возникновения вопросов
- Часто пропускать работу, школу или общественные мероприятия без объяснения причин
- Одеваться так, чтобы скрыть синяки или шрамы (например, длинные рукава летом или солнцезащитные очки в помещении)

Возможные признаки изоляции

Люди, которые подвергаются изоляции со стороны своего обидчика, могут:

- Быть ограничены от встреч с друзьями и семьей
- Редко выходить в общество без партнера
- Иметь ограниченный доступ к деньгам, кредитным картам или автомобилю

Психологические признаки жестокого обращения

Люди, подвергающиеся жестокому обращению, могут:

- Иметь очень низкую самооценку, даже в том случае, если раньше они были уверены в себе
- Проявлять значительные изменения в характере (например, общительный человек становится замкнутым)
- Испытывать депрессию, тревогу или суицидальные мысли

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Рассмотрите возможность участия во всемирной адвентистской инициативе *enditnow*[®], направленной на повышение осведомленности о жестоком обращении. Ежегодная акция, проводимая в вашей общине в четвертую субботу августа, поможет просветить вашу общину. Каждый год готовятся прекрасные материалы, включая проповеди, детские рассказы и семинары. Намеренно повышайте уровень осведомленности и направляйте людей к соответствующим специалистам, которые могут помочь семье.

Мы должны молиться за человека или семью в кризисной ситуации, но мы также должны действовать. Очень важно протянуть руку помощи с любовью и состраданием, используя мудрость и доброту при оказании помощи. Направляйте людей к соответствующим специалистам, которые могут помочь семье. Будьте доступны и назовите таких консультантов в общине (если они есть) или в обществе, которые являются специалистами и которым можно доверять.

В случае жестокого обращения с детьми, а также если вы стали свидетелем или узнали об опасной ситуации для кого-то из членов семьи, позвоните в полицию или социальную службу. В случае супружеского насилия вы можете помочь спасти жизнь. В некоторых местах женщины погибают от рук своих партнеров в два раза чаще, чем мужчины². К сожалению, такое случалось и в адвентистских семьях, когда пасторы или другие руководители игнорировали призывы жертв о помощи.

Мы также можем принимать более активное участие в жизни нашей общины и сотрудничать с текущими программами по предотвращению домашнего насилия. Мы можем помочь местному приюту или организации по борьбе с домашним насилием в их усилиях по повышению осведомленности.

Другими словами, используйте свое влияние и откажитесь поддерживать культуру, насаждаемую в музыке, кино, телевидении, играх и СМИ, которая прославляет насилие, особенно в отношении женщин и детей. Когда дело доходит до церковного совета, отнеситесь серьезно, не потворствуйте и не защищайте насильника из-за его положения в церкви. Вместо этого вызовите полицию, используйте дисциплинарные меры и постарайтесь направить жертву и преступника на консультацию. 

РЕСУРСЫ:

¹ <https://www.domesticshelters.org/articles/ending-domestic-violence/10-ways-you-can-help-prevent-domestic-violence-where-you-live>

² <https://www.helpguide.org/relationships/domestic-abuse/domestic-violence-and-abuse>

Катя Рейнерт, помощник директора Отдела здоровья Генеральной Конференции. Эта статья является выдержкой из <https://family.adventist.org/keeping-our-homes-abuse-free/>.

ТЕЛО ПОМНИТ

8 СТРАТЕГИЙ УХОДА ЗА СОБОЙ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ ТЕЛУ ИСЦЕЛИТЬСЯ



Мозг может заблокировать травмирующее воспоминание в качестве защитного механизма, но отпечаток все равно остается на теле.

БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС знает, что наш мозг отвечает за хранение воспоминаний. Не все знают, что наше тело на клеточном уровне сохраняет физические ощущения и эмоции, связанные с нашими воспоминаниями, особенно болезненными.

ИСТОРИЯ ДЖЕРРИ

В тот теплый полдень юному Джерри было весело кататься на маленькой лодке по местному пруду с несколькими мальчиками из школы. Мальчики, включая его старшего брата, уже пробовали ловить рыбу, но в основном они просто весело проводили время.

Когда Джерри встал, пытаясь сменить положение, один из его друзей игриво подтолкнул его, в результате чего Джерри упал в воду. Не умея плавать, он беспомощно погрузился в темную мутную глубину. Он был в ужасе, уверенный, что умрет.

Вдруг рука брата протянулась вниз и потянула его вверх, втащила обратно в лодку, где он услышал смех товарищей. Он попытался засмеяться, но был так травмирован, что смог только тихо присесть в угол, дрожа в своей мокрой вонючей одежде. Поскольку никто, казалось, не беспокоился о нем и не переживал по поводу случившегося, он решил больше не становиться тем, над кем смеются. Он держал свои чувства страха и гнева при себе.

Хотя после этого он простудился и слег с высокой температурой и

некоторое время страдал от ночных кошмаров и приступов гнева, Джерри продолжал подавлять в себе этот эпизод, не желая, чтобы его семья и друзья знали, как ему было на самом деле страшно. Еще несколько лет Джерри с недоумением отмечал, что в редких случаях, когда ему случалось увидеть или почувствовать запах какого-нибудь водоема, похожего на пруд, он иногда испытывал волны тревожного предчувствия, головную боль и учащенное сердцебиение. Возможно, он в значительной степени заблокировал сознательные воспоминания о том, как чуть не утонул, но его тело помнило об этом.

ТРИГГЕРЫ

«Между психическим и физическим состоянием существуют очень тесная связь. Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот» (Служение исцеления, 241). Травма влияет на эту тесную связь разума и тела даже тогда, когда мы этого не осознаем. Поскольку мы воспринимаем жизнь через наши органы чувств – зрение, обоняние, звук, осязание и вкус – все компоненты нашего опыта отпечатываются в нашей клеточной памяти. Именно поэтому иногда мы можем ощущать тепло и комфорт от вкуса какого-то определенного блюда, может быть, всего лишь кусочка тыквенного пирога, независимо от того, помним ли мы приятные посиделки на День благодарения в детстве или особые бабушкины рецепты. Точно так же верно и обратное: для ветерана вооруженных сил выхлоп автомобиля может прозвучать подобно выстрелу и вызвать сильный страх и панику.

Спустя годы после травмирующего события человек все еще может испытывать физические симптомы в виде необъяснимых болей, перепадов настроения и подавленной иммунной системы, о чем свидетельствуют частые простуды и болезни, особенно распространенные рядом с календарной датой, когда произошел предыдущий опыт потрясения.



В течение нескольких лет после того, как Дженни потеряла своего ребенка из-за СПИДа, одно только приближение годовщины потери заставляло ее погружаться в глубокую печаль, терять аппетит, испытывать тревогу и страх, плохо спать и страдать от головных болей.

Травмы детства, такие как жестокое обращение или повреждения, могут вызвать эмоциональную или психологическую травму. В своей книге «Тело ведет счет» доктор Бессел Ван дер Колк, основатель и медицинский директор Центра травматологии в Бруклине, штат Массачусетс, рассказывает об исследовании, в котором принимал участие. В ходе исследования группе

подвергшихся различного рода травмам детей в возрасте от 6 до 11 лет, находящихся в клинике на лечении, показывали обычные картинки, вырезанные из журналов. Он сообщает: «Реакция детей была тревожной. Самые невинные изображения вызывали сильные чувства опасности, агрессии, сексуального возбуждения и ужаса. Мы выбрали эти фотографии не потому, что они имели какой-то скрытый смысл, который могли раскрыть чувствительные люди; это были обычные фотографии повседневной жизни. Мы могли только сделать вывод, что для детей, подвергшихся насилию, весь мир наполнен триггерами»¹.

Человек, например, Джерри, может с трудом вспоминать детство или даже все детали травматического опыта, но обнаружить, что он реагирует на триггер таким образом, что это

Правильное лечение и уход за собой могут в значительной мере снизить риск развития посттравматических физических и психологических заболеваний.



не имеет никакого видимого основания. Мозг может заблокировать травматическое воспоминание в качестве защитного механизма, но отпечаток все равно остается на теле. Непроработанная травма может остаться на клеточном уровне органов чувств и способна привести к появлению эмоциональных и физических симптомов в течение многих лет, увеличивая риск развития диабета, инфаркта, рака и инсульта.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

К счастью, это не обязательно должно быть вашим будущим или будущим того, кто вам дорог. Правильное лечение и уход за собой могут в значительной мере снизить риск развития посттравматических физических и психологических заболеваний.

Стратегии самопомощи после травматического события должны включать в себя следующее:

1 НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ИЗОЛИРОВАТЬСЯ

Обратитесь за поддержкой к друзьям, родственникам или специалисту по психическому здоровью и поделитесь тем, что вы переживаете. Вы найдете эмоциональную поддержку и помощь в преодолении сложных чувств и симптомов, которые могут возникнуть.

2 ВЕРНИТЕСЬ К ОБЫЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Травмирующее событие может нарушить привычную жизнь. Скорейшее возвращение к привычному образу жизни поможет вам восстановить контроль.

3 ПРИЗНАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

Ключ к выздоровлению - не пытаться избежать воспоминаний, а смириться с этим переживанием. Признание поможет вам двигаться вперед.

4 ПОМНИТЕ О ГОДОВЩИНАХ

Осознание того, что вам будет трудно справиться с ситуацией в годовщину значимого события, поможет вам заранее подготовиться и обрести чувство контроля. Дополнительная поддержка, будь со стороны членов семьи и друзей или группы поддержки, уменьшит боль и печаль и со временем поможет справиться с воспоминаниями.

5 ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Ведение дневника позволяет выразить эмоции, которые трудно выразить каким-либо другим образом. Чувства гнева, страха, грусти и печали, выраженные в письменном виде, способствуют эмоциональной разрядке и помогают упорядочить мысли и осмыслить значимое событие, способствуя самоанализу и выздоровлению



«Близок Господь
к сокрушенным
сердцем и
смиранных духом
спасет».

Псалом 33:19

6 ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Забота о себе очень важна при преодолении травматического события. Составьте план ухода за собой, включающий мероприятия, которые помогут вам расслабиться и снять стресс, например, физические упражнения, простое и здоровое питание, отдых, когда это необходимо, регулярный сон, медитация и время с друзьями, с которыми вам приятно. Это поможет предотвратить появление флешбэков и улучшить общее самочувствие.

7 ВЫБИРАЙТЕСЬ НА ПРИРОДУ

«Природа — Божий врач. Чистый воздух, ласковый солнечный свет, деревья и цветы, фруктовые сады и виноградники, занятия на открытом воздухе дают здоровье и жизнь» (Служение исцеления, 263, 264). Среди преимуществ — улучшение психического здоровья и настроения, снижение стресса, улучшение мышления и рассуждений, а также способность спать по ночам.

8 СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА БЛАГОСЛОВЕНИЯХ

Чтобы помочь своему разуму сосредоточиться на позитивных, а не на негативных воспоминаниях, часто выражайте благодарность. Выражение благодарности может уменьшить стресс, повысить устойчивость, принести мир и вызвать эффект радости.

Плохие вещи будут происходить в этом мире до тех пор, пока Господь Иисус не вернется на землю, чтобы навсегда изменить все к лучшему. Однако Он не оставляет нас одних во времена бед и печалей. Он обещал провести нас через долины и вернуть домой. 

¹ Bessel van der Kolk, MD, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (London: Penguin, 2015), p. 110.

РЕСУРСЫ:

<https://www.scarymommy.com/lifestyle/trauma-body-remembers>

<https://theawarenesscentre.com/what-is-the-anniversary-effect/>

<https://www.goodtherapy.org/blog/trauma-body-when-anniversaries-arent-so-happy-0609164>

<https://www.ptsduk.org/what-is-ptsd/understanding-ptsd-flashbacks-and-triggers/>

<https://www.charliehealth.com/post/how-does-your-body-remember-trauma>

<https://www.webmd.com/mental-health/ss/slideshow-emotional-trauma-self-care>

<https://grandrapidtherapygroup.com/journaling-addressing-trauma-through-writing/>

<https://covingtonhospital.com/the-health-benefits-of-getting-outside/>

<https://rotary5150.org/stories/mental-health-matters-the-power-of-gratitude-practice#:~:text=Enhances%20Resilience%3A%20Gratitude%20can%20help,to%20bounce%20back%20from%20setbacks>

Рэй Ли Купер — дипломированная медсестра. У нее и ее мужа Лоуэлла двое взрослых детей и трое очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела на Дальнем Востоке и затем в течение 16 лет вместе с мужем совершала служение миссионера в Индии. Она увлекается музыкой, творчеством, кулинарией и чтением.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПОДДЕРЖИВАЯ ЖЕРТВ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

РОЛЬ ЖЕНЫ ПАСТОРА

БУДУЧИ СУПРУГАМИ ПАСТОРОВ, мы занимаем доверительное положение, и иногда от нас ждут, что мы найдем решение для всех прихожан, которым нужна помощь. К сожалению, я слышала множество историй о том, как дети, женщины и мужчины подвергаются насилию.

Сорок лет назад, будучи молодой женой пастора, я не имела ни понимания, ни инструментов, чтобы поддержать тех, кто приходил ко мне со своими болезненными историями о насилии. Понимаете, я выросла в 60-80 годы в стране, где мужчины доминировали над своими женами и детьми. Использование жестоких наказаний и насилия было «нормой». Мне потребовались годы обучения как педагогу и супруге пастора, чтобы научиться помогать. Поддерживая других в их боли, Святой Дух научил меня слушать с состраданием, молиться за тех, кто переживал насилие, и находить помощь для тех, кто в ней нуждается.

ЕСТЬ ЛИ НАСИЛИЕ В НАШЕЙ ОБЩИНЕ?
О жестоком обращении очень трудно говорить публично, особенно в христианском обществе. Необходимо знать, как решать эту проблему в наши дни, когда она все чаще встречается в нашей культуре и становится все более распространенной в наших общинах.

ВИДЫ НАСИЛИЯ

Насилие может быть физическим, сексуальным, словесным, психическим, эмоциональным, финансовым и даже духовным. Оно включает в себя намеренное или непреднамеренное причинение вреда или травмы другому человеку. Насилие может происходить одновременно с пренебрежением, которое определяется как эмоциональное лишение, оставление и/или неудовлетворение основных физических и медицинских потребностей уязвимого человека.

РАСПОЗНАВАНИЕ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Многие «красные флаги» могут помочь распознать жестокое обращение с детьми или взрослыми. К типичным признакам жестокого обращения относятся изменения в поведении, замкнутость, агрессия, жестокость, гиперактивность, энурез, низкая самооценка, и физические признаки, например синяки. Если присутствуют некоторые из этих признаков, есть повод для беспокойства. Некоторые из этих форм поведения могут сохраниться и во взрослом возрасте.

ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ В КАЧЕСТВЕ ЖЕНЫ ПАСТОРА

1. Поддержите жертву. Уделите время тому, чтобы выслушать и поверить в то, что она говорит. Молитесь за жертву и молитесь о мудрости и руководстве свыше.
2. Дайте жертве понять, что вы заботитесь о ее безопасности, и что она не заслуживает того, чтобы ей причиняли боль. Используйте такие фразы как: «Вам, наверное, так страшно и тяжело», «Я очень рада, что вы делитесь этим со мной», «Нужны мужество и сила, чтобы поговорить с кем-то», «Вам причиняют такую боль, что вы не чувствуете себя в безопасности».
3. Помогите жертве связаться с горячей линией, группами поддержки, приютами для жертв домашнего насилия, службами психического здоровья и всем необходимым
4. Если жертвой является несовершеннолетний, необходимо сообщить об этом в местные органы защиты детей для дальнейшего расследования и предотвращения дальнейшего

Хотя Библия осуждает любое жестокое обращение, она содержит много историй и описаний жестокого обращения и страданий.

вреда для молодого человека. Узнайте, как это лучше сделать.

5. Если жертва – взрослый человек, власти должны выяснить, является ли преступник пастором, учителем, медицинским работником или кем-либо еще, занимающим позицию власти по отношению к жертве. То, что мы иногда называем «романом» духовенства, на самом деле незаконно во многих юрисдикциях и является жестоким обращением во всех случаях.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

1. Просвещайте себя и других по этой теме.
2. Пропагандируйте и поддерживайте политику и процедуры, включающие проверку, обучение, профилактику, выявление, расследование, защиту и информирование/реагирование.
3. Убедитесь, что молодые люди всегда находятся под присмотром, предпочтительно не менее двух взрослых в обстановке церковного служения.

БИБЛЕЙСКАЯ ПОЗИЦИЯ В ОТНОШЕНИИ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Хотя Библия осуждает любое жестокое обращение, она содержит много историй и описаний жестокого обращения и страданий. В книге

Исаия 54 мы находим такие слова, как «презрен», «умален», «презираем», «мучим», «истязуем», «пронзен». Если эти слова описывают вас или кого-то из ваших знакомых, будьте уверены, что вы не одиноки. Иисус знает о том, что с вами делали, понимает вас и заботится о вас. И когда вы будете двигаться вперед по жизни, доверьтесь Богу и знайте, что вы в Его объятиях. Неважно, через какую боль вы проходите, Он с вами, Он освободит вас и поднимет вместе с Собою. «Будьте тверды, не бойтесь; вот Бог ваш, придет отмщение, воздаяние Божие; Он придет и спасет вас» (Ис. 35:4). 

Для получения более подробной информации Адвентистское агентство управления рисками предоставляет ресурсы и обучение по вопросам насилия для всех школ и членов церкви по ссылке <https://adventistrisk.org/en-US/Safety-Resources>. Другие ресурсы: <https://nadyouthsafety.org/>, <https://enditnow.org/> и <http://www.thehopeofsurvivors.org>.

Ангелина Вуд совершала различные виды служения на протяжении 41 года, в том числе в качестве педагога, администратора и директора отдела конференции. В настоящее время она и ее муж служат на различных должностях в Северо-Американском дивизионе. Она любит читать, заниматься садоводством и путешествовать вместе с мужем.



MARRIED TO A PASTOR?
Discover a safe place to fellowship, ask questions, and learn from others on social media!

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for ministry spouses online:

 ministerialspouses  @ministryspouses  @gc_ministerial_spouses

 <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ В ВАШЕМ СЛУЖЕНИИ

5 ПУТЕЙ, КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ

КАЖДЫЕ ДЕСЯТЬ СЕКУНД в Северной Америке регистрируется случай жестокого обращения с детьми¹. Как родитель двухлетней дочери, я испытываю тревогу, глядя на грешный мир, в котором мы живем. Хотя наши церкви и школы продолжают активно защищать детей, мы должны знать, что мы можем сделать, чтобы обеспечить безопасную среду для детей.

ВСТУПАЙТЕСЬ ЗА ДРУГИХ

Сторонний наблюдатель – это человек, который присутствует при происходящем событии, но не принимает в нем непосредственного участия. Посторонние могут присутствовать при сексуальном посягательстве или жестоком обращении, или они могут быть свидетелями обстоятельств, которые привели к этим преступлениям. Большинство преступлений совершаются кем-то из знакомых жертвы, и вмешательство стороннего наблюдателя может быть единственным выходом. Многие люди видят, как происходит жестокое обращение или сексуальный проступок, но ничего не предпринимают и не сообщают об этом из-за страха или недостатка знаний о том, как сообщить о происходящем. Ваши действия имеют значение! Если вы подозреваете, что кто-то подвергается сексуальному насилию, примите меры.

ПРОВЕРЯЙТЕ СВОИХ ВОЛОНТЕРОВ

Защита детей в наших служениях – моральная и этическая обязанность каждого руководителя. Чтобы обеспечить дополнительный уровень защиты тех, кто посещает наши церкви и школы, Рабочий курс Северо-Американского дивизиона, раздел FB20, содержит формулировку, описывающую шаги по отбору и проверке волонтеров, которые работают с детьми в адвентистских общинах и школах. Согласно этому курсу, все взрослые волонтеры должны пройти процедуру проверки, которая включает в себя личные рекомендации и проверку уголовного прошлого, прежде чем они приступят к служению. Проверка биографии каждого человека должна осуществляться каждые три года. В вашем дивизионе могут быть и другие правила, и я призываю вас следовать им. Если их нет, используйте эти методы для разработки политики местной церкви.

*Как родитель,
я испытываю
тревогу, глядя
на грешный мир,
в котором мы
живем.*



С детьми
всегда
должны
находиться
двое или
более
взрослых
лидеров
служения.

ВСЕГДА БУДЬТЕ НА ВИДУ

Уединенные комнаты и места с плохой видимостью могут быть опасными зонами, создающими потенциал для жестокого обращения и издевательств. Сведите к минимуму такие опасные зоны, позаботившись о том, чтобы на всех дверях в вашем помещении были окна и убедитесь, что стекла не заблокированы и не закрыты. Всегда запирайте комнаты, когда они не используются, чтобы они не были доступны для посторонних.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛО «ДВУХ ВЗРОСЛЫХ»

Установите правило «двух взрослых» для всех мероприятий и взаимодействий детского и молодежного служения, чтобы обеспечить надлежащий контроль со стороны взрослых. С детьми всегда должны находиться двое или более взрослых лидеров служения. Будь то внеклассное мероприятие, церковное изучение Библии или любая другая ситуация, взрослый никогда не должен оставаться один с ребенком или подростком. Дети никогда не должны оставаться без присмотра взрослых.

ВСЕГДА ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ ДОСТАТОЧНЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРИСМОТР

В зависимости от дня или мероприятия вы можете работать с большой или меньшей группой детей. В любом случае важно обеспечить не только достаточный, но

и качественный присмотр. Это означает, что дежурный волонтер вовлечен и внимателен к детям, которые находятся под его опекой. Волонтер должен быть бдителен, знать о любых потенциальных рисках и быть готовым вмешаться. Если вы знаете, что будете работать с большим количеством детей, убедитесь, что соотношение сотрудников/руководителей и детей достаточно для того, чтобы контролировать всю группу. Команда должна быть достаточно обучена, чтобы обеспечить качественный присмотр в течение определенного дня. Ознакомьтесь с мерами, которые необходимо предпринять, если сотрудник сталкивается с неподобающим поведением детей или сотрудника и ребенка.

Эти процедуры предназначены для защиты детей, но также могут помочь оградить волонтера от неподобающей ситуации или ложных обвинений.



¹ <https://www.childhelp.org/child-abuse-statistics/>

РЕСУРСЫ:

<https://www.rainn.org/articles/your-role-preventing-sexual-assault>

<https://adventistrisk.org/en-US/Safety-Resources/Solutions-Newsletter/2018/May/How-You-Can-Stop-Sexual-Abuse-in-Your-Ministry>

*Леандер Томазели, сотрудник
Adventist Risk Management, Inc. Эта
статья взята из информационного
бюллетеня Solutions от 28 мая 2018
года. Перепечатана с разрешения
Adventist Risk Management, Inc.*



БУЛЛИНГ В МОЕЙ ЦЕРКВИ? **НИ ЗА ЧТО!**

КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭТО

НЕДАВНО ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ сказал мне, что их ребенок не хочет ходить в церковь, потому что над ним издеваются другие дети. Это происходило не в школе и не в Интернете, это происходило в церкви!

Как детский пастор, я не хочу слышать такие заявления, но я должна знать о них. Я подумала: «Нет, только не здесь, не в церкви, не в том месте, где мы все должны чувствовать себя в безопасности и любви». Это взорвало мой мозг и заставило меня задаться вопросом: «Делаю ли я достаточно, чтобы это прекратилось?» К сожалению, я поняла, что нет. Но почему? Я знала, что буллинг существовал уже давно, но откладывала этот вопрос на потом.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Министерство здравоохранения и социальных служб США определяет «буллинг», как:

1. Дисбаланс власти: Дети, которые издеваются, используют свою власть, например, физическую силу, доступ к чувствительной информации или популярность для того, чтобы контролировать или причинять вред другим.
2. Повторение: поведение, связанное с издевательствами, происходит более одного раза или потенциально может произойти более, чем единожды.
3. Виды буллинга: буллинг включает в себя физическое, словесное или социальное нападение на человека, например, угрозы, намеренное исключение из группы или распространение слухов о нем.

Я подумала: «Нет, только не здесь, не в церкви, не в том месте, где все мы должны чувствовать себя в безопасности и любви».



Осознавая
свою
греховность,
мы
понимаем,
что не
имеем права
смотреть
на другого
человека
свысока.

В Америке в наших общинах среди детей и подростков растет страшная и опасная тенденция, о которой большинство из нас знает, но редко воспринимает всерьез и часто ничего не предпринимает. По данным Pew Research, «почти половина американских подростков» подвергались кибербуллингу, а «примерно двое из десяти американских учеников средних и старших классов сказали, что над ними издевались в школе», но половина из них не говорили об этом взрослым².

Так что мы можем сделать против буллинга? Christian Post пишет: «Мы призываем христианских детей по всей стране встать и решительно, но ненасильственно выступить против намеренных актов жестокости и издевательств, потому что это насилие. Сейчас наши христианские дети молча сидят и ничего не делают, когда видят, как разрывают на части другого человека»³.

МЫ ТОЖЕ МНОГОЕ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ
Взрослые могут помочь предотвратить буллинг, если они⁴:

- **Помогают детям понять буллинг.** Говорят о том, что такое буллинг и как безопасно этому противостоять. Рассказывают детям, что издеательства неприемлемы. Убеждают, что дети знают, как получить помощь.
- **Поддерживают открытое общение.** Часто общаются с детьми. Выслушивают их. Узнают об их друзьях, спрашивают о школе и понимают их проблемы.
- **Поощряют детей заниматься тем, что им нравится.** Особые занятия, интересы и хобби могут повысить уверенность в себе, помочь детям завести друзей и защитить от буллинга.
- **Показывают, как относиться к другим с добротой и уважением**

Наша обязанность – научить детей быть честными, добрыми, отзывчивыми, заботливыми, вежливыми, незлобивыми и благодарными. Мы должны научить наших детей тому, что издеательства в любых обстоятельствах недопустимы, а если они подвергаются буллингу, то

должны сообщить вам об этом.

Буллинг может негативно повлиять на ребенка настолько, что многие дети начинают думать о том, чтобы покончить с жизнью или причинить себе вред. Давайте не будем терпеть буллинг в наших общинах; давайте поможем тем, кто нуждается в помощи, и остановим тех, кто готов издеваться над другими.

Мы должны знать – и убедиться, что наши дети знают – мы не лучше других людей. Осознавая свою греховность, мы понимаем, что не имеем права смотреть на другого человека свысока.

Павел напоминает нам об этом: «Посмотрите, братия, кто вы, призванные: не много из вас мудрых по плоти, не много сильных, не много благородных; но Бог избрал немудрое мира, чтобы посрамить мудрых, и немощное мира избрал Бог, чтобы посрамить сильное; и незнатное мира и униженное и ничего не значащее избрал Бог, чтобы упразднить значащее, - для того, чтобы никакая плоть не хвалилась пред Богом. От Него и вы во Христе Иисусе, Который сделался для нас премудростью от Бога, праведностью и освящением и искуплением, чтобы было, как написано: «хвалящийся хвались Господом» (1 Кор. 1:26-31). 

ПЕСУПСЫ:

- ¹ <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>
- ² <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/11/17/9-facts-about-bullying-in-the-us/>
- ³ <https://www.christianpost.com/news/anti-bullying-expert-asks-wheres-the-church.html>
- ⁴ <https://www.stopbullying.gov/prevention/how-to-prevent-bullying>

Джерри Лопез – помощник директора
Отдела детского служения
Генеральной Конференции. Эта
статья первоначально появилась в
журнале *Columbian Union Visitor* от 20
июня 2017 года.

ЛЮБОВЬ ЕСТЬ!

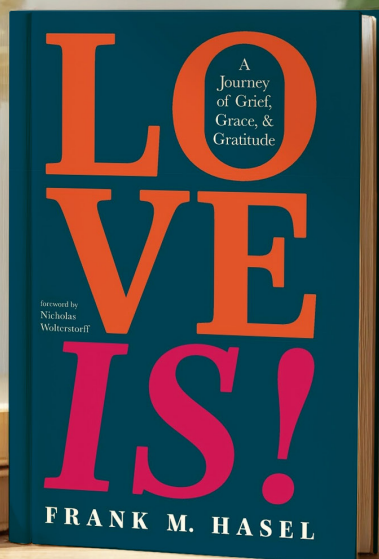
В НАШЕЙ ЖИЗНИ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ разные потери, но самая тяжелая — это потеря человека, которого вы любите больше всего на свете. В своей книге «Любовь есть: история скорби, милости и благодарности» Фрэнк Хазел делится своими переживаниями, связанными с потерей жены Ульрики, в результате чего он стал вдовцом и одиноким родителем троих сыновей. Он описывает смешанные эмоции нежной любви, страха и горя, когда он шел по сложной дороге адаптации к жизни без нее. Книга носит личный, поэтический и философский характер, но ее ценность выходит далеко за рамки этого. Хазел делится своими мыслями о том, как справиться с пугающим известием о неизлечимой болезни партнера, как действовать в трудные времена и как обрести мир и надежду, несмотря на огромную пустоту, которую создает потеря. Книга показывает выход из депрессии, бессмысленного существования и тяжелого горя. Потеря, затрагивающая нашу всю сущность, не скажет последнего слова, но Тот, Кто знает ваш путь, сделает это. Автор нашел силу в библейских обетованиях и вере в Бога. Он призывает своих читателей

доверять Божьему Слову, которое как яркая звезда может провести через бури. Книга будет полезна людям, которые переживают тяжелую утрату или хотят помочь тем, кто с ней столкнулся.

Книгу можно приобрести на Amazon, Goodreads, Barnes & Noble или на сайте <https://wipfandstock.com/9781666782370/love-is/>.



Галина Штеле, директор Отдела женского служения Генеральной Конференции, любит изучать Библию, проводить малые группы, писать, заниматься садоводством, готовить, собирать пазлы и проводить время с семьей. У нее и ее мужа Артура есть женатый сын и внук.



В ОЖИДАНИИ ЕГО ЯВЛЕНИЯ

У НАС У ВСЕХ НАЗНАЧЕНО СВИДАНИЕ С СУДЬБОЙ

БЫЛО ЛИ У ВАС КОГДА-ЛИБО ОСОЗНАНИЕ конца жизни – не болезненное, суицидальное желание умереть, а вспышка осознания, что жизнь – то, что держится лишь на тонкой ниточке? У меня было такое чувство после того, как моя любимая родственница погибла в трагической автокатастрофе за несколько дней до свадьбы ее единственного сына.

Я вдруг с болью осознала, как быстро может измениться жизнь. Обязательства по оплате счетов мгновенно переросли в убеждение, что нужно изменить мир. Вместо того, чтобы оглядываться назад, я подсчитывала часы каждого дня, маршируя вперед под ритм другого барабана.

Это не уникальное явление. Павел, апостол язычников, имел подобное предчувствие (Деян. 20:25). И то, что было вероятностью (Флп. 2:17), стало уверенностью в 67 году н.э, когда он был вновь арестован Нероном и приговорен к смерти. Его свидетельство (а не исповедь на смертном одре) появляются во 2 Тимофею 4:5-8, где он ясно говорит, что у него назначено свидание с судьбой, к которому он был хорошо подготовлен. Однако, ожидая казни, он был полон решимости продолжать служить своему Учителю даже из тюремной камеры (стихи 9-13).

*Я вдруг с болью
осознала, как
быстро может
измениться
жизнь.*



Павел оставил нам наследие о том, как готовиться и жить так, чтобы встретиться с судьбой.

НАША СУДЬБА: БОРОТЬСЯ ЗА ПРАВОЕ ДЕЛО

Павел оставил нам наследие о том, как готовиться и жить так, чтобы встретиться с судьбой. Он заявляет, что боролся в добром бою, используя термины, заимствованные из спортивных соревнований того времени, чтобы описать свою борьбу за Христа (Деян. 20:17-35). Он понимал, что значит вести хорошую борьбу; он боролся с Христом и Его последователями до своего обращения (Деян. 8:1-3; 9:1,2, Флп. 3:4-6), ведя их к смерти.

Когда мы, подобно Павлу, боимся разрушения нашей общепринятой веры, легко думать, что мы исполняем Божью волю, преследуя тех, кто думает иначе. Павел завершил курс, намеченный перед ним, после обращения на Дамасской дороге. Похоже, это любимая метафора, которую Павел также использовал, обращаясь к старейшинам в Ефесе (Деян. 20:24). Проанализировав свою жизнь, он мог с уверенностью заявить: «...чист я от крови всех» (стих 26). Почему? Потому что он практиковал то, что проповедовал (Евр. 12:1-3).

Павел сохранил свою веру во Христа и со Христом. В результате он был уверен, что «венеч праведности» (не диадема, символ

царской власти, а stephanos – простой венец победы, Откр. 14:14) был отложен Богом для его награды в то великое, благословенное свидание Павла с судьбой. Захватывающая часть свидетельства Павла заключается в том, что этот венец также отложен для «всех, возлюбивших явление Его» (2 Тим. 4:8).

А вот и триллер, который я пропустила: в большинстве английских переводов слово *epiphaneian*, означающее явление, можно и нужно толковать как воплощение Христа (2 Тим. 1:10). Это означает, что те, кто получит венец победы от праведного и справедливого Судьи, верят, что Иисус пришел на Землю в человеческом облике и вернется в этом облике. Когда Он вернется, мы узнаем Его. Поэтому те, кто имеет эту надежду (увидеть воплощение Христа во время Его второго пришествия), очищают себя так же, как Он чист (1 Ин. 3:2,3).



Так приди же, Господь Иисус!

Хайвет Уильямс руководит докторской программой в богословской семинарии АСД Университета Эндрюса. Она является автором многочисленных статей, в том числе этой из журнала Adventist Review от 9 декабря 2015 года

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С НОЕМ!

(БЫТИЕ 6:1–9:17)



ПОСТРОЙ ЛОДКУ

Бог попросил Ноя построить очень большую лодку. Она должна быть трехэтажной, длиной 450 футов, высотой 75 футов и шириной 45 футов. Попросите кого-нибудь из родителей помочь вам измерить эти расстояния на пляже или парке, чтобы вы могли представить размеры ковчега. Ной и его семья строили ковчег вместе. Вместе с семьей постройте небольшую лодку, используя все, что можно найти, например, строительные игрушки или коробки и скотч. Сможете ли вы сделать лодку, которая будет плавать? Что вам нравится в совместной работе с семьей? Что у вас хорошо получается, когда вы работаете в команде, а что можно улучшить? Попросите Бога помочь вашей семье стать отличной командой, которая с радостью работает вместе. Прочитайте Псалом 132:1



ХОРОШИЙ И ДОБРЫЙ НОЙ

Во времена Ноя, как и сегодня, Бог был очень обеспокоен судьбой людей. Он видел, что многие из них недоброжелательны к другим людям и очень жестоки. Ной был хорошим и добрым, и Бог решил спасти его и его семью и начать новую жизнь на земле. Перечислите пять способов, как люди сегодня проявляют зло и жестокость. Спросите Его, что вы можете сделать, подобно Ною, чтобы мир стал добрее и безопаснее. Прислушайтесь к тому, как Святой Дух направляет вас быть добрым и отзывчивым.



СПАСИБО БОГУ ЗА ДЕРЕВЬЯ

Когда Бог создал деревья, Он подарил нам много замечательных подарков! Ной и его сыновья использовали деревья с самой прочной древесиной для строительства ковчега. Мы можем использовать деревья, чтобы строить дома, делать мебель, жечь дрова для тепла или приготовления пищи, есть фрукты и орехи, использовать волокна для изготовления тканей и многое другое! Составьте список всех способов, которыми деревья помогают нам. Нарисуйте картинку любимого дерева и напишите молитву благодарности Богу за то, что Он создал деревья. Или соберите листья с деревьев, растущих рядом с вашим домом, и посмотрите, сколько разных деревьев вы сможете найти. Когда вы пойдете на прогулку, положите руку на несколько деревьев и поблагодарите Бога за них



СОЗДАЙ ПЛАВУЧИЙ ЗООПАРК!

Вы когда-нибудь задумывались о том, как выглядел ковчег внутри? В нем должно было быть много разных помещений, чтобы все животные были в безопасности и довольны. Слонам и жирафам понадобились бы совсем другие помещения, чем кроликам и птицам. Составьте список из десяти своих любимых животных. Затем возьмите большой лист бумаги и нарисуйте план их безопасного размещения на ковчеге. Какое пространство понадобится для жизни? Что нужно собрать, чтобы их кормить? Как вы будете убирать их помещение каждый день? Сколько времени уйдет на ежедневный уход за этими десятью животными?

Бог помог Ное построить ковчег, где все животные были в безопасности. Хвала Богу за то, что Он заботится не только о людях, но и животных!



СОБРАТЬ ЖИВОТНЫХ

Бог попросил Ноя взять в ковчег по семь чистых животных (животных, которых можно было кушать и приносить в жертву), и по паре нечистых животных. Какие игрушечные животные есть у вас дома? Соберите их всех вместе и посмотрите, сможете ли вы составить пары животных.

Есть ли у вас семь животных? Как бы вы заботились о каждом из этих животных, если бы они были настоящими? Узнайте, что им нужно есть и в каких домах они живут. Что вы можете сделать на этой неделе, чтобы позаботиться о животных и птицах, которых создал Бог? Вы можете ухаживать за своими питомцами или разложить на улице корм для птиц и воду для животных. Посетите зоопарк, ферму или зоомагазин. Внимательно наблюдайте за животными и узнайте больше о том, как за ними ухаживать.



БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДОЖДЕЙ

Бог послал дождь, когда семья Ноя и все животные были в безопасности в ковчеге. Дождь шел очень долго. Прочитайте Бытие 7:17 – 8:17 и попробуйте определить, сколько дней Ной и его семья благополучно прожили в ковчеге. Хотели бы вы прожить на корабле столько же дней? Что бы вас радовало, а что огорчало? Сегодня в некоторых местах на Земле выпадает слишком много осадков, а в некоторых – недостаточно. Можете ли вы узнать, где находятся такие места? Помолитесь о том, чтобы в очень сухих местах выпадало больше дождя, а в местах, где бывают наводнения – поменьше.

Вырежьте из голубой или белой бумаги большие капли дождя.

На каждой капле напишите короткую молитву, благодаря Бога за благословения, которые приносит дождь, или попросите Бога защитить тех, у кого слишком много или слишком мало дождей. Подвесьте капли дождя у окна или на зонтик, подвешенный к потолку.





ГОЛУБИ НАДЕЖДЫ

Через много дней Ной послал голубя полетать над землей. В конце концов он вернулся с листом оливкового дерева. Это был знак для Ноя, что вода спадает и скоро появится сухая земля. Голубь дал всем надежду на то, что скоро они смогут покинуть ковчег и жить на суше. На что вы надеетесь сейчас? На новый дом, хороших друзей, успешную сдачу экзаменов, на то, что кому-то станет лучше? Вырежьте из белой бумаги или картона фигурки голубей и напишите на каждом из них надежду. Напишите на голубе сегодняшнюю дату. Когда ваша надежда оправдается, напишите историю ответа на обратной стороне голубя.



ОЛИВКОВАЯ ВЕТВЬ МИРА

Голубь принес маленькую веточку с оливкового дерева. На протяжении веков оливковая ветвь была символом того, как люди мирятся после ссоры. Сделайте или нарисуйте маленькую оливковую ветвь. Наклейте на маленькую веточку зеленые бумажные листочки, а черные оливки сделайте из пуговиц, ткани, скомканной черной салфетки или всего того, что найдете. Когда вы поссорились с кем-то из членов семьи, отдайте оливковую ветвь другому человеку, чтобы показать, что вы хотите снова установить мир. Прочитайте Римлянам 12:17, 18.



РАДУГА ОБЕЩАНИЯ

После того, как Ной и его семья покинули ковчег, Бог поместил на небо прекрасную радугу в знак того, что Он больше никогда не затопит мир. Возьмите лист белой бумаги и маркеры или мелки. Выберите семь обетований из Библии и напишите их, используя разные цвета радуги, чтобы получилась радуга стихов. Попросите кого-нибудь из взрослых помочь вам, нарисовав изогнутые линии, по которым вы будете писать. Повесьте радугу обещаний на стену или подарите ее тому, кто нуждается в ободрении. Также вы можете собрать вещи, которые вы любите и которые имеют все цвета радуги, разложить их в виде узора или картины и поблагодарить Бога за то, что Он создал такой красочный мир! 

Карен Холфорд пишет из Англии, которая знаменита своей дождливой погодой. Она научилась благодарить Бога за дождь, потому что он делает ее мир красивым и свежим, и в нем всегда много питьевой воды!

Северный Азиатско-Тихоокеанский Дивизион

МОНГОЛЬСКАЯ МИССИЯ

29 сентября в Улан-Баторе, Монголия, жены пасторов из столичного округа собрались на особое время общения и ободрения, поддерживая друг друга в их уникальной роли служения своим общинам.

Ракель Арраис, координатор ассоциации жен пасторов Северного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона, поделилась с присутствующими вдохновляющими словами мудрости, ценности и благословений. Арраис подчеркнула важность их роли в заботе об их общинах и дала практические советы о том, как оставаться духовно сильными, совмещая служение и семейную жизнь.

Это собрание предоставило супругам служителей столь необходимую возможность пообщаться, поделиться опытом и получить духовную поддержку, напомнив им об их жизненно важном вкладе в рост и заботу об их общинах по всей Монголии.

— Жены пасторов играют важную роль в Монголии, как помощники пасторов и источник мудрости. Их роль не ограничивается поддержкой мужей; они активно совершают служение в общине, предлагая духовное руководство и заботясь о церковной общине. Их мудрость и сострадание неоценимы в деле руководства и укрепления веры других людей, — говорит Бэ Джи Хен, координатор Ассоциации Жена пастора Монгольской миссии. — Мы благодарны им за ценный вклад и самоотверженный труд.



Жены пасторов в Монголии наслаждались общением и духовным обновлением.

КОРЕЙСКАЯ УНИОННАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

В апреле 2024 года Пасторская ассоциация Корейской унионной конференции провела встречу супругов новых практикантов, пасторов и рукоположенных служителей в центре подготовки лидеров Северного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона. В мероприятии приняли участие 50 человек, в том числе 24 жены новых пасторов, их дети, члены семей и пять координаторов Ассоциации жен пасторов от каждой конференции корейского униона.

Основными докладчиками были Нами Ким, профессор кафедры консультирования корейского университета СамЮк, и Хен Сик Чжу, пастор главной церкви Восточно-Центральной конференции Кореи. Тема семинара была сформулирована так: «Жена пастора, ты прекрасная коллега!»



Жены пасторов, новые для Корейской унионной конференции, встретились для обучения и поддержки.

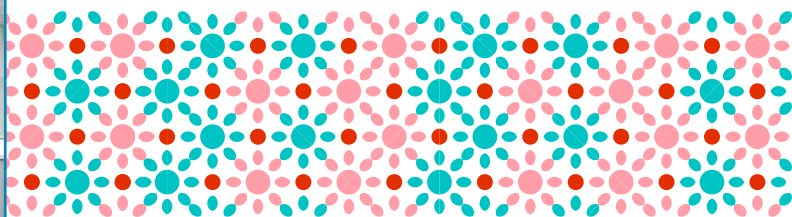


Жены пасторов встретились в центре подготовки лидеров Северного Азиатско-Тихоокеанского Дивизиона.

Участники узнали об общей роли жены пастора и имели достаточно времени, чтобы высказать свое мнение и обсудить ситуации в группах. Жены также имели возможность получить консультацию, если позволяло время. В конце мероприятия все приняли обязательство служить с помощью тех даров, которыми их наделил Бог.

"Обучающие программы для жен пасторов необходимы для того, чтобы даровать им необходимые инструменты и знания для эффективного служения в церкви", — говорит Ракель Аррайс, координатор ассоциации жена пастора Северного Азиатско-Тихоокеанского дивизиона.

"Пасторская ассоциация униона, под руководством пастора Чанг Су Ху, на протяжении многих лет исправно проводит такие программы. Эти программы часто направлены на духовный рост, лидерство, консультирование и навыки общения, помогая женам поддерживать своих мужей и развивать личное служение. Благодаря наставничеству и богословскому образованию жены пасторов получают возможность служить их общинам с мудростью, состраданием и силой".



Руководители жен пасторов Северного Азиатско-Тихоокеанского Дивизиона встретились на годичной встрече в офисе дивизиона в Корее.

Западный Центрально-Африканский Дивизион

УНИОННАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СЕВЕРНОЙ ГАНЫ

Супруги служителей шести конференций встретились 17 августа 2024 года в офисе унионной конференции Северной Ганы. Майра Омелер, координатор Ассоциации Жена пастора Атлантического униона, Одри Фолкенберг, директор управления ресурсами конференции Южной Новой Англии, и Регина Боатенг, жена старшего пастора Первой Ганской АСД церкви в Нью Йорке, выступили с вдохновляющими семинарами. Жены пасторов были очень рады получить копии «Сильнее вместе» и компактные зеркала от Ассоциации Жена пастора Генеральной Конференции.



Одри Фолкенберг, спикер встреч в Гане, в традиционной одежде.



Майра Омелер выступала на встрече жен пасторов унионной конференции Северной Ганы.



Жены пасторов Северной Ганы собрались вместе для общения и вдохновения.



ВСЕМИРНЫЕ ЦЕРКОВНЫЕ ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЕ

ДНИ МОЛИТВЫ И ПОСТА

Апрель 5, 2025

Июль 5, 2025

Октябрь 4, 2025



Возрождение
и преобразование

материалы можно найти на
revivalandreformation.org/prayerdays