Рабочая тетрадь

12

Любовь и принятие себя

**Как осознать Божью любовь
и научиться позитивно относиться к самому себе**

Групповые занятия для новообращенных христиан

Любовь и принятие себя

Автор Дэвид Бетти

Рабочая тетрадь

Издание 5-ое

Групповые занятия для новообращенных христиан

Любовь и принятие себя

Рабочая тетрадь

Автор Дэвид Бетти

Издание 5-ое

Места Писания, использованные в данном курсе, цитируются из следующих изданий Библии:

Синодальный перевод

«Радостная весть, современный перевод НЗ на русский язык», © Российское Библейское общество, 2001 г.

«Современный перевод НЗ», © International Bible Society, 1991.

Авторские права защищены © 1978, 1995, 2005, 2014 Тин Челлендж, США. Все права, в том числе, на частичное или полное использование или воспроизводство материала в любой форме регулируются согласно Всемирной Конвенции об авторском праве и другим соответствующим конвенциям, соглашениям или декларациям.

Оригинальный материал издан на английском языке и называется, *Love and Accepting Myself, 5th edition.* Данный перевод на русский язык выполнен с разрешения Глобал Тин Челлендж и Национального офиса Тин Челлендж, Россия.

Русский перевод данного курса разрешен к копированию и распространению для дальнейшего использования центрами Тин Челлендж, другими центрами реабилитации, поместными церквями, учебными центрами и другими организациями и частными лицами. Материалы курса также можно бесплатно загрузить через Интернет с сайта: www.iTeenChallenge.org

При этом данные материалы не могут быть использованы для продажи, а могут распространяться только бесплатно. Желающие издавать или продавать данные материалы должны предварительно получить письменное разрешение офиса Глобал Тин Челлендж.

Данный курс – часть материала **Групповые занятия для новообращенных христиан**, разработанного для использования в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж, и других подобных служениях, работающих с новообращенными христианами. В материал данного курса входят Руководство для преподавателя, Пособие для студентов, Рабочая тетрадь, контрольная работа, и сертификат об окончании. Для получения более подробной информации, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

Российская Ассоциация Организаций
Социальной Реабилитации "Вызов"
Кемеровская область, 654007
Новокузнецк, ул.Орджоникидзе 35, корпус 2
Россия
challengerussia@mail.ru

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org

ФИО _____ Любовь и принятие себя

Занятие _____ Проект 1

Выполнить до _____

1 Коринфянам 13:4 (Совр. перевод)

В 1 Коринфянам говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

Часть 1 Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** ее в своей жизни **сейчас.** (Приведи один пример)

1. Любовь терпелива

А. **Определение**: Это значит, что нужно научиться иметь терпение. Я должен научиться справляться с трудностями или раздражителями и не жаловаться. Сохранять спокойствие и понимание, когда попадаю в трудные ситуации. Заканчивать то, что начинаю.

Б. **Личная цель**: Я должен быть более терпеливым с каждым моим соседом по комнате, особенно, если он разбрасывает грязную одежду на моей кровати. Я могу проявлять терпение, сохраняя спокойствие и не жалуясь, если сегодня вечером он положит свою одежду на мою кровать.

2. Любовь добра

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

3. Любовь не завидует

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Любовь и принятие себя

Проект 1, стр.2

4. Любовь не хвалится

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

5. Любовь не гордится

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Часть 2

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле?

_____

2. Почему? (Ответь конкретно)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ФИО _____ Любовь и принятие себя

Занятие _____ Проект 2

Выполнить до _____

1 Коринфянам 13:5-6 (Совр. перевод)

В 1 Коринфянам 13:4-8 говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

Часть 1 Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** ее в своей жизни **сейчас.** (Приведи один пример)

6. Любовь не бесчинствует

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

7. Любовь не ищет выгоды себе

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

8. Любовь не вспыльчива

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Любовь и принятие себя

Проект 2, стр.2

9. Любовь не помнит зла

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

10. Любовь не радуется неправде

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

11. Любовь радуется вместе с истиной

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Часть 2

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле?_____

2. Почему? (Ответь конкретно)

_____

_____

ФИО _____ Любовь и принятие себя

Занятие _____ Проект 3

Выполнить до _____

1 Коринфянам 13:7-8 (Совр. перевод)

В 1 Коринфянам 13:4-8 говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

Часть 1 Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** ее в своей жизни **сейчас.** (Приведи один пример)

12. Любовь все покрывает

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

13. Любовь всему верит

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

14. Любовь на все надеется

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Любовь и принятие себя

Проект 3, стр.2

15. Любовь все переносит.

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

16. Любовь не перестанет существовать никогда.

А. Определение_____

_____

_____

Б. Личная цель_____

_____

_____

Часть 2

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле?_____

2. Почему? (Ответь конкретно)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ФИО _____ Любовь и принятие себя

Занятие _____ Проект 4

Выполнить до _____

Внимательный взгляд на себя

Указания

Пожалуйста, поговори со своим преподавателем прежде, чем приступать к работе над данным проектом. Твой преподаватель, возможно, сочтет, что тебе нужно отложить работу над проектом до одного из следующих занятий.

1. Внимательно посмотри на себя в зеркало.

2. Задай себе вопрос:

   «Если бы у меня была сила изменить что-то в своем внешнем облике, воспользовался бы я этой возможностью?»

3. Если твой ответ на вопрос №2 – «да», что именно ты бы изменил?
   Если твой ответ на вопрос №2 – «нет», кратко поясни, почему ты ответил именно так.

   _____

   _____

   _____

   _____

4. Запиши имена своей матери и отца.
   Отец_____

   Мать_____

5. Запиши название города и области/республики, где ты вырос.

   Город_____ Регион_____

6. Одним-двумя предложениями опиши, в какой обстановке ты рос (городские трущобы, сельская местность, богатые или бедные районы города и т.д.)

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

Любовь и принятие себя

Проект 4, стр.2

7. Составь список занятий, которые даются тебе легко, то, что ты любишь делать, своих способностей, навыков и т.д.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ФИО _____ Любовь и принятие себя

Занятие _____ Проект 5

Выполнить до _____

Как проявить любовь агапе

Указания

Любовь – любовь-агапе – это действие. В Луки 6:27-38 описаны способы, как ты можешь на деле проявить любовь в своей жизни. В вопросе 1 мы предлагаем тебе перечислить, как ты **будешь действовать**, если любишь. В вопросе 2 мы предлагаем тебе перечислить, чего ты **не будешь делать**, если любишь.

Не путай эти два вопроса. Запиши номер стиха, на котором ты основываешь свои ответы. Отвечай строго на основании этого стиха. Не сочиняй свои ответы. Не меняй утвердительные предложения на отрицательные. Не меняй отрицательные предложения на утвердительные.

1. Что ты будешь делать, если любишь.
   1. ст. _____ _____
   2. ст. _____ _____
   3. ст. _____ _____
   4. ст. _____ _____
   5. ст. _____ _____
   6. ст. _____ _____
   7. ст. _____ _____
   8. ст. _____ _____

2. Чего ты не будешь делать, если любишь. (Не выдумывай отрицательных поступков)
   1. ст. _____ _____
   2. ст. _____ _____
   3. ст. _____ _____

3. Перечитай свои ответы на вопросы 1 и 2. В какие из этих ситуаций ты попадал в течение последних нескольких недель?

_____

_____

_____

_____

Любовь и принятие себя

Проект 5, стр.2

4. Перечитай свои ответы на вопросы 1 и 2.

   А. Что из этих 11 пунктов тебе сложнее всего осуществить?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   Б. Почему?_____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

5. Какой будет твоя награда за любовь к врагам? Луки 6:35

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

6. Прочитай Луки 6:38. Перефразируй этот стих своими словами.

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

ФИО _____ Любовь и принятие себя
Занятие _____ Проект 6
Выполнить до _____

Исцеление воспоминаний из прошлого

Зачастую наши воспоминания влияют на наше мнение о себе. Обиды, гнев или страх могут стать реальной проблемой, если ты живешь этими воспоминаниями. Твой преподаватель даст тебе дополнительные указания о том, как использовать данный проект.

Этот проект – руководство к молитве о своих прошлых переживаниях, которые, возможно, до сих пор тревожат тебя. Прочитай наш список, и если он относится к твоему прошлому – добавь этот пункт в предлагаемый молитвенный список (А). В молитве (Б) также есть место, чтобы рассказать Богу о своих переживаниях по поводу этой ситуации (гнева, страха, отчаяния, и т.д.) В третий бланк в молитве ты можешь вписать имя человека (людей), которые имели отношение к этому прошлому опыту.

Молитва Дорогой Отец, во имя Сына Твоего Иисуса Христа, пожалуйста, исцели боль и воспоминания, когда (А) _____

и исцели мои чувства и эмоции от (Б)_____

и помоги мне простить (В)_____

которые обидели меня, или помоги мне простить самого себя.

1. Нежеланный ребенок.
2. Никогда не чувствовал себя частью своей семьи.
3. Один из моих родителей умер от болезни или в катастрофе.
4. Потерял брата или сестру по причине болезни или катастрофы.
5. Болезнь или катастрофа привела к утрате конечности или шрамам.
6. Я был бедным и у меня никогда не было того, что было у других детей, особенно, игрушек, одежды или дома.
7. Отец и мать оба работали, и я чувствовал себя ненужным; у них никогда не было на меня времени.
8. Разрушенный брак, обиды со стороны жены/мужа, физические драки, пьянство, наркотики, отношения с другими людьми, отсутствие доверия.
9. Чувство вины от того, что я сделал в прошлом, которое так и не прошло.
10. Меня никогда не слушали моя мать, отец или другие члены семьи.
11. От меня «откупались» материальными вещами взамен любви и внимания.
12. Биологические родители отказались от меня, и меня еще ребенком усыновили.

Любовь и принятие себя

Проект 6, стр.2

13. Мои родители в повторном браке, и меня не принял новый родитель, (или) я не принял его.
14. Я никогда не умел прощаться, потому что когда был маленьким, никто не уделял времени, чтобы попрощаться со мной, или у меня не было времени попрощаться с кем-то, кто умер.
15. Мне сказали, что я был ошибкой, что мои родители никогда не планировали меня рожать.
16. Мой отец/мать были алкоголиками, и я все что я помню – это отсутствие еды на столе, одни драки и пьянство.
17. Я никогда не ощущал себя значимым в своей семье или где-либо еще.
18. Мною воспользовались в сексуальном плане: мать, отец, сестра, брат или кто-то еще. (Или) Я воспользовался кем-то в сексуальном плане.
19. Мои одноклассники и друзья надсмехались надо мной. Я никогда не чувствовал себя принятым, любимым или нужным им.
20. Я помню, что злился так сильно, что ударял кого-то из своей семьи или друзей.
21. Я никогда не чувствовал себя в безопасности дома, потому что оба мои родителя были ненадежными людьми.
22. Дома я никогда не видел проявлений любви. Мои мать и отец никогда меня не обнимали и не говорили, что любят меня.
23. Мои мать и отец ни разу не сказали мне, что любят меня. Все, что я хотел бы услышать – это то, что моя мать или отец меня любят.
24. Мои мать и отец были очень агрессивными. Они кричали на меня и били меня. Я помню очень много драк.
25. На Рождество и другие праздники я переживал обиды, когда мои нужды не восполнялись.
26. Разделение: утроба матери, семья, школа, друзья, соседи и т.д.
27. Поступление и повторное поступление в различных ситуациях, например, в опекунских семьях, колониях, спецшколах; разные люди присматривали за мной.
28. Разрушенный брак моих родителей, разъезд или развод, из-за которого я страдал.
29. Физическое и/или моральное насилие, сексуальное насилие.
30. Назови другие виды обид, от которых тебе нужно исцеление.

_____

_____

_____

Данный проект адаптирован из материала книги *I Love You, But Not Your Behavior,* by Lynn Elder.

Список заданий

Название курса Любовь и принятие себя

Опросы Стихи для заучивания Дата

1 _____ _____

2 _____ _____

3 _____ _____

Проекты Выполнить до

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

_____

_____

Контрольная работа Дата_____