Wiki / Somo 3 · Uponyaji wa Majeraha

Zaburi / Psalm 34:15-22

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

Tambua nafasi ya maombolezo na chagua msaada salama bila kuharakisha uponyaji.

1 · Ona na sikiliza

Soma andiko lote na makala kuu kupitia kiungo cha somo. Andika tendo la Mungu au neno muhimu katika muktadha.

2 · Elewa

Imani ina nafasi gani kwa moyo uliovunjika? Ukaribu wa Mungu hutoa nafasi ya ukweli, maombolezo na msaada.

3 · Jadili

Kikundi kinawezaje kusikiliza bila kulazimisha maelezo au hitimisho la haraka la furaha?

Wiki / Somo 3 · Uponyaji wa Majeraha

Zaburi / Psalm 34:15-22

4 · Chunguza kwa ukweli

Ni hisia gani inahitaji nafasi salama? Ni sifa gani zinafanya msikilizaji awe wa kuaminika?

5 · Jaribu hatua moja

Baada ya kipindi cha kusoma, tunga sala fupi ya maombolezo: taja hisia, omba msaada, eleza tumaini dogo. Siku moja wiki hii, panga mawasiliano na mtu salama au huduma inayofaa. Maelezo ya jeraha yanaweza kubaki katika daftari binafsi.

6 · Fuatilia kwa neema

Mwisho wa wiki: tendo lililojaribiwa; kikwazo; swali; msaada unaohitajika; hatua na tarehe inayofuata. Hakuna alama ya thamani ya imani.

Sala: Ee Mungu wa faraja, nafasi ya kulia, hekima ya kupokea msaada na tumaini la Kristo vilete ujasiri wa hatua salama. Amina.