



給您家人心靈的幫助

在這段困難的時期，讓孩子經歷不同的情緒起伏是很正常的。作為基督徒，相信我們的主和救主耶穌基督在掌權。最感到欣慰的是，我們並非單獨面對這些難處。您可以藉著以下幾種方法幫助您的孩子處理他們的感受，同時引導他們歸向神。

- 1) **兒童也有情緒** - 確認感到害怕是可以的。感到憤怒也沒問題的。有傷感也屬正常。神就是那賜這些感覺給我們作為禮物的。
- 2) **耐心的聆聽（積極聆聽）** - 重要的是聆聽時不要打擾，批評或忽略孩子的感受。回應您也有這些感覺。
- 3) **向神禱告** - 一家人一起禱告。與神分享您有什麼感受。我們的神有足夠能力接受所有使我們驚恐的事物。祂有足夠能力控制我們的憤怒。祂有足夠能力在我們傷感的時候給我們安慰。
- 4) **閱讀並默想(思想) 經文** - 閱讀聖經中的特定經文，以幫助您和孩子克服這些感覺。
- 5) **做別的事情** - 藉著做一些的事情使您停止思想這些事。
- 6) **尋求幫助** - 若您或您孩子難以改變自己的想法和情感，找朋友，家人或牧師來幫助您。

在後頁是不同的經文，使您專注在神的話語，從而舒緩您目前的負面感受或情緒。請謹記，我們的神常與我們同在，從不離棄我們。願我們的神在這個困難的時期繼續保守祝福您。

在我們的主耶穌基督內，

王文宗傳道

兒童部傳道

brianwang@fcbc.org

714-240-0511

「弟兄們、我還有未盡的話．凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的．若有甚麼德行、若有甚麼稱讚、這些事你們都要思念。」
腓立比書 4:8



當您感到恐懼和害怕時

「你不要害怕、因為我與你同在·不要驚惶、因為我是你的神·我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。」

以賽亞書 41:10

「們要將一切的憂慮卸給神、因為祂顧念你們。」

彼得前書 5: 7

當您感到憂慮時

「所以不要為明天憂慮·因為明天自有明天的憂慮·一天的難處一天當就夠了。」

馬太福音 6:34

「要把你的重擔卸給耶和華、祂必撫養你·祂永不叫義人動搖。」

詩篇 55:22

當您感到孤獨時

「我豈沒有吩咐你麼·你當剛強壯膽·不要懼怕、也不要驚惶、因為你無論往那裏去、耶和華你的神必與你同在。」

約書亞記 1:9

「我就常與你們同在、直到世界的末了。」

馬太福音 28:20b

若您懷疑神的愛

「神愛世人、甚至將祂的獨生子賜給他們、叫一切信祂的、不至滅亡、反得永生。」

約翰福音 3:16

「我愛你們、正如父愛我一樣·你們要常在我的愛裏。」

約翰福音 15:9

「你看父賜給我們是何等的慈愛、使我們得稱為神的兒女·」

約翰一書 3:1a

當您需要神的平安與同在

「雅各阿、創造你的耶和華、以色列阿、造成你的那位、現在如此說、你不要害怕、因為我救贖了你·我曾題你的名召你、你是屬我的。你從水中經過、我必與你同在·你蹚過江河、水必不漫過你·你從火中行過、必不被燒、火燄也不著在你身上。因為我是耶和華你的 神、是以色列的聖者你的救主·」

以賽亞書 43:1-3a

「我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們·我所賜的、不像世人所賜的·你們心裏不要憂愁、也不要膽怯。」

約翰福音 14:27