



Trauma Healing
Institute



AMERICAN
BIBLE
SOCIETY

จงเจียบสงบ

คู่มือครอบครัวสำหรับการใช้ชีวิตในวันที่แสนยุ่งยาก

เกี่ยวกับคู่มือนี้: คู่มือฉบับนี้คือแหล่งข้อมูลซึ่งอิงตามหลักพระคัมภีร์สำหรับผู้ปกครองและเด็กในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีเนื้อหาจากหลักปฏิบัติที่ดีที่สุดในด้านสุขภาพจิต รวมไปถึงประสบการณ์กว่า 20 ปีในการใช้การเยียวยาบาดแผลในจิตใจกับคริสตจักรที่มาจากทุกวัฒนธรรมทั่วโลก **จงเจียบสงบ** ออกแบบเพื่อครอบครัวที่มีเด็กช่วงอายุ 8-12 ปี แต่ก็สามารถปรับใช้กับเด็กในช่วงอายุอื่นได้อย่างง่ายดาย

มีหัวข้ออะไรบ้าง

บันทึกถึงผู้ปกครอง	หน้า 2
1. เรื่องราว	หน้า 3
2. ไวรัสโคโรนาคืออะไร	หน้า 4
3. เราสามารถปกป้องตัวเราและผู้อื่นได้อย่างไร	หน้า 6
4. เราสามารถทำอะไรได้บ้างในระหว่างที่รอให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น	หน้า 7
5. พระเจ้าตรัสอะไร	หน้า 11
6. จบบทเรียน-นำความกังวลของคุณไปไว้ที่พระเยซู	หน้า 13

โดย Margi McCombs PhD ร่วมกับ Harriet Hill PhD Trauma Healing Institute.

© 2020 American Bible Society จัดพิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2020 (ฉบับก่อนตีพิมพ์)

ISBN 978-1-58516-906-1, ABS Item 125015

ท่านสามารถใช้คู่มือนี้เพียงอย่างเดียวหรือใช้ควบคู่กับหนังสือ การฟื้นตัวหลังภัยพิบัติ: คู่มือสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้นหลังจากภัยพิบัติ (ISBN 978-1-58516-292-5; ABS Item 124851) อนุญาตให้ถ่ายสำเนาคู่มือนี้โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล ให้เข้าไปดูที่ BeyondDisaster.Bible สำหรับฉบับล่าสุด

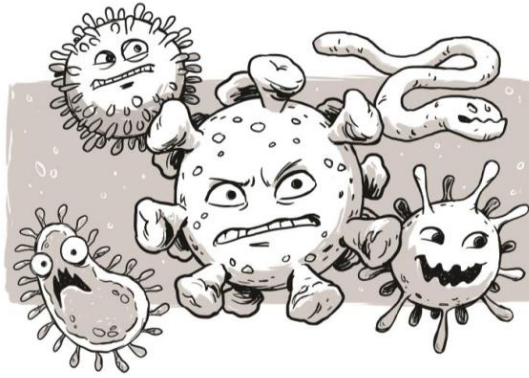
ภาพประกอบโดย Ian Dale ออกแบบโดย Robert Giorgio

พระคัมภีร์ต้นฉบับ: TBSV11

เยี่ยมชมได้ที่ DisasterRelief.Bible สำหรับแหล่งข้อมูลนี้และแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการฟื้นตัวหลังภัยพิบัติ หากมีคำถาม, การตอบกลับหรือเรื่องราวเพื่อแบ่งปัน ติดต่อ info@traumahealingthailand.org

American Bible Society, 101 North Independence Mall East, Philadelphia PA 19106 USA

แปลโดย ทีมงานโครงการเยียวยาบาดแผลในจิตใจประเทศไทย จ.เชียงใหม่



บันทึกถึงผู้ปกครอง

หนังสือเล่มเล็กนี้ตั้งใจทำขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณ可以帮助你ช่วยเหลือลูกของคุณให้รู้สึกปลอดภัย ในช่วงเวลาที่ไม่มีความแน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลงนี้ เป็นไปได้ว่าคุณกำลังใช้เวลาด้วยกันมากในช่วงนี้ มีความรู้สึกเครียดจากการถูกรบกวน และความผิดหวัง รวมถึงความสงสัยว่าเมื่อไหร่สิ่งต่างๆ จะกลับมาเป็นปกติ ซึ่งลูกของคุณก็กำลังรู้สึกแบบนี้เช่นกัน

เราใคร่ขอให้คุณใช้หนังสือเล่มนี้ ในทิศทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตปกติในครอบครัวของคุณ หนังสือมีทั้งหมด 6 ตอน ซึ่งคุณสามารถวางแผนการใช้ตามความเหมาะสมที่สุดของคุณ หากคุณมีเด็กที่อายุน้อยหรือเด็กบางคนทีอาจได้รับบาดเจ็บในจิตใจเพิ่มเติมจากรื่องราวเกี่ยวกับความตาย ให้พิจารณาตัดเรื่องราวในส่วนที่เป็นตัวหนังสือเอนออกไป อย่างไรก็ตามหากลูกของคุณไม่ว่าจะอายุเท่าไรมีคำถามเกี่ยวกับความตาย ให้ตอบตามความจริงและในวิธีที่เหมาะสมกับอายุของพวกเขา

การรับฟังลูกของคุณเป็นหนทางที่ดีที่สุด ที่จะช่วยพวกเขาในช่วงเวลาที่ไมมั่นคงนี้ เด็กที่มีอายุน้อยอาจไม่มีคำพูดที่จะบรรยายความรู้สึกของพวกเขา ดังนั้นควรช่วยหนุนใจให้พวกเขาวาดรูปจากนั้นให้พูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับรูปวาดที่พวกเขาวาด (หรือสิ่งที่พวกเขาเล่น) คุณอาจพบว่าหนังสือการฟื้นตัวหลังภัยพิบัติ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกของคุณผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

ภาพวาดของลูกของคุณจากการเรียนรู้ผ่านทางคู่มือนี้ อาจช่วยหนุนใจหรือนำรอยยิ้มมาสู่หลายคนทั่วโลกในช่วงของวิกฤตสุขภาพนี้ พวกเราขอเชิญให้คุณโพสต์ภาพดังกล่าวลงในอินสตาแกรมพร้อมกับแท็ก #thikids

พวกเราอธิษฐานที่คุณจะปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี และรู้ว่าสันติสุขจากพระเจ้าอยู่ในท่ามกลางวิกฤตนี้

สถาบันการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- กระดาษเปล่าหรือกระดาษสมุด
- ดินสอสีหรือปากกาเคมี
- กระดาษโน้ตหรือกระดาษแผ่นเล็กหลายแผ่น
- เทปขาว
- กล่องขนาดเล็ก หรือเหยือกพร้อมฝาปิด (ใช้ทำ "กล่องความกังวล")
- ไม้กางเขนขนาดเล็ก คุณสามารถทำไม้กางเขนได้จากไม้บรรทัดไม้
- เดือยไม้ หรือกิ่งไม้

1. เรื่องราว

ช่วงเวลาที่ยากลำบาก

โลแกนทิ้งตัวนั่งลงอย่างแรงบนโซฟาตัวหนึ่ง เขาโกรธและเบื่อ เขาต้องติดอยู่แต่บ้านกับเอ็มมาน้องสาววัย 9 ขวบและแม่ของเขา เขาไม่สามารถไปที่ไหนได้ เขาไม่สามารถไปเจอเพื่อนๆ ไม่สามารถพาเซสเตอร์ไปเดินเล่นที่สวนสำหรับสุนัขได้ และที่แย่ที่สุดก็คือ การฝึกซ้อมและการแข่งขันฟุตบอลของเขาถูกยกเลิก รวกับว่าจะเป็นแบบนี้ตลอดไป เขาไม่รู้ว่าสถานการณ์ที่วุ่นวายนี้จะยาวนานไปถึงเมื่อไหร่

“พี่ทำอะไรอยู่” เอ็มมาถาม ขณะที่เธอนั่งลงข้างๆ เขาบนโซฟาตัวเดียวกัน “ไปให้พ้น” โลแกนพูด “พี่ยังไม่อยากคุย” โลแกนอายุ 12 ขวบ และเขารู้สึกว่าเขาโตเป็นผู้ใหญ่กว่าเอ็มมามาก เขาแน่ใจว่าเอ็มมาไม่ได้มีปัญหาของผู้ใหญ่เหมือนกับที่เขาเป็นอยู่

“แม่ได้ยินนะ” แม่พูด ขณะที่กำลังเดินเข้ามาในห้องรับแขกและจ้องมองไปที่โลแกน “พวกเราเหนื่อยกับอารมณ์หงุดหงิดของลูก ทำไมลูกถึงต้องอารมณ์เสียใส่พวกเราด้วย พวกเราต่างก็กำลังมีช่วงเวลาที่ยากกับสถานการณ์นี้ ไม่ใช่แค่ลูกคนเดียวนะ”

“ใช่” เอ็มมาพูด พร้อมกับยกไหล่ของเธอ “หนูก็แค่อยากรู้ว่าพี่อยากเล่นเกมหรือทำอะไรบางอย่างใหม่ หนูคิดถึงเพื่อนๆ ของหนู และหนูก็เบื่อกับการอยู่แต่ที่บ้านตลอดเวลา”

โลแกนยัดหูฟังเข้าไปในหูของเขาและทิ้งตัวนั่งลงไปแรงกว่าเดิม เขาดูกังวลและโกรธ เอ็มมาจึงตัดสินใจเข้าไปในห้องครัวเพื่อหาขนมทาน

ขณะที่เอ็มมาหยิบขนมปังและนำเนยถั่วออกมาจากตู้เย็น แม่ของเธอก็เดินเข้ามาในห้องครัว “หิวหรือ” แม่ถาม แล้วแม่ก็ใช้มือถอดที่ไหล่ของเอ็มมาไว้ แม่ดูเหนื่อย “นี่ ถ้าลูกทำแซนด์วิชเสร็จแล้ว ขอให้ลูกนำมาทานในห้องรับแขกได้ไหม? แม่มีเรื่องสำคัญบางอย่างที่ต้องการคุยกับลูกและโลแกนนะ”

ไม่กี่นาทีต่อมาโลแกนและเอ็มมาก็นั่งอยู่บนโซฟา และแมก็นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวใหญ่ตรงข้ามกับพวกเขา โลแกนและเอ็มมา กำลังรู้สึกประหม่า สงสัยว่าแม่มีเรื่องอะไรที่ต้องการคุยกับพวกเขา “ก่อนอื่น แม่ต้องขอโทษลูกนะโลแกน” แม่พูด “แม่ตะคอกใส่ลูกเหมือนกับที่ลูกได้ทำกับเอ็มมา ทั้งหมดนี้แม่ก็ทำเหมือนกัน แต่แม่ก็ไม่ควรนำความวุ่นวายใจมาลงที่ลูก แม่ขอโทษ”

แม่ถอนหายใจ “และตอนนี้แม่มีข่าวร้ายมาบอกลูกๆ คือคุณยายได้เข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาลวันนี้ เพราะคุณยายไอหนักมากและหายใจลำบาก แม่แน่ใจว่าคุณยายจะได้รับการดูแลอย่างดี แต่พวกเราไม่ได้รับอนุญาตให้ไปเยี่ยมคุณยายได้ในตอนนี้”

เอ็มมาน้ำตาไหลพราก “คุณยายจะตายไหมคะ” เธอถามขณะที่สะอึกสะอื้น

“พวกเราหวังว่าไม่” แม่พูด “พวกเราจะอธิษฐานที่ร่างกายของคุณยายจะแข็งแรงพอที่จะต่อสู้กับไวรัสนี้ได้ แม่ได้ยืนมาว่ามีหญิงอายุ 97 ปี ที่หายจากโรคนี้และกลับบ้านได้! คุณยายค่อนข้างแข็งแรง ดังนั้นแม่คิดว่าคุณยายมีโอกาสนในการสู้กับโรคและมีอาการดีขึ้น”

แม่ย้ายมาที่อีกด้านของห้องมานั่งใกล้กับเอ็มมา แม่ใช้แขนข้างหนึ่งโอบเออไว้ “และเอ็มมาลูกก็รู้ ว่าเราทุกคนต้องตายในวันหนึ่ง แต่เรารู้ว่าเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้น พระเยซูได้สัญญากับพวกเราไว้ว่าพวกเราจะได้อยู่กับพระเจ้าตลอดไป” เอ็มมาพยักหน้ารับ

“โอ๊ย! ผมเกลียดสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเรา!” โลแกนพูด “เมื่อไหร่มันจะดีขึ้น ผมขอโทษที่ผมหงุดหงิดมาก แต่ผมกังวล ผมกังวลว่าพวกเราจะป่วย และผมก็กังวลว่าแม่จะตกงานเหมือนกับแม่ของเพื่อนผม และตอนนี้ผมก็กังวลเกี่ยวกับคุณยาย”

“นี่เป็นสิ่งที่ยากสำหรับทุกคนใช่ไหม” แม่พูด “ตอนนี้อะไรก็ยากไปหมด แต่ลูกรู้ไหมว่าแม่สามารถสัญญากับลูกบางอย่างได้ ว่ามันจะไม่เป็นแบบนี้ตลอดไป ตราบใดที่เรากำลังใช้ชีวิตอยู่ในวันที่แสนยุ่งยาก พระเจ้าจะอยู่กับเราในช่วงเวลาเหล่านี้ พวกเราจะเผชิญมันไปด้วยกัน และด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า เราจะผ่านพ้นมันไปได้”

เอ็มมาหยุดร้องไห้ และตอนนี้โลแกนก็นั่งตัวตรง “ถ้าอย่างนั้น คิดอย่างไรถ้าเราจะทำพิชชาทานกันสำหรับเย็นนี้ล่ะ” แม่ถาม “แม่จะทำแบ่งแล้วลูกสองคนตัดสินใจนะว่าอยากได้อะไร” แล้วพวกเขาก็เดินเข้าไปในห้องครัวด้วยกัน

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

1. ทำไมโลแกนถึงรู้สึกว่ายังไม่อยากคุยกับเอ็มมา
2. ทำไมแม่ถึงตะคอกใส่โลแกน
3. ความรู้สึกต่างๆ ของลูก เคยทำให้ลูกหมดความอดทนต่อผู้อื่นไหม
4. ลูกคิดว่าทำไม พวกเขาถึงไม่ได้รับอนุญาตให้ไปเยี่ยมคุณยายที่โรงพยาบาล
5. ชีวิตของลูกในตอนนี้เป็นเหมือนกับเอ็มมาและโลแกนไหม



2. ไวรัสโคโรนาคืออะไร

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

ลูกรู้หรือไม่ว่าไวรัสคืออะไร ลูกรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา



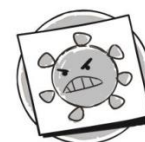
หลังจากที่ได้ตอบคำถามเสร็จแล้ว คุณสามารถเพิ่มเติมสิ่งที่อยู่ในรายการด้านล่างที่คุณเห็นว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ได้คำตอบมา

ประเด็นในการพูดคุย

- ไวรัสคือเชื้อโรคชนิดหนึ่งที่มีขนาดเล็กมากซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นได้ มันไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวมันเอง นานมากนัก แต่ต้องเข้าไปอยู่ในร่างกายของสิ่งมีชีวิตเพื่อให้มีชีวิตรอด มีหลายโรคที่คุณอาจรู้จักที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส เช่น โรคอีสุกอีใส โรคหัด หวัด และไข้หวัดใหญ่
- เมื่อไม่นานมานี้ มีไวรัสตัวใหม่ที่คุณหมอนักวิทยาศาสตร์ไม่เคยเห็นมาก่อนได้ปรากฏขึ้น และคนในประเทศจีนเริ่มมีการติดเชื้อ ไวรัสนี้เป็นไวรัสโคโรนาตัวใหม่ ที่ตั้งชื่อแบบนี้เพราะรูปร่างของมันคล้ายมีปุ่มแหลมของมงกุฎอยู่รอบตัว คุณสามารถมองเห็นได้ภายใต้กล้องจุลทรรศน์ที่มีกำลังขยายสูงเท่านั้น
- ไวรัสโคโรนาอยู่หลายชนิด รวมไปถึงไวรัสที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดธรรมดาด้วย
- ไวรัสโคโรนาตัวใหม่นี้เป็นสาเหตุของโรคที่เรียกว่า โควิด-19 คุณหมอนักวิทยาศาสตร์กำลังทำการศึกษาวีรัสนี้อยู่
- เมื่อไม่นานมานี้ ไวรัสตัวนี้ได้ทำให้ผู้คนเจ็บป่วย ผู้คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโควิด-19 มีอาการดีขึ้นด้วยตัวของพวกเขาเอง แต่บางคนต้องไปโรงพยาบาล บางรายเสียชีวิต
- ไวรัสตัวนี้ได้แพร่กระจายไปหลายประเทศทั่วโลก การแพร่กระจายของไวรัสนี้เรียกว่าการระบาด
- คุณหมอนักวิทยาศาสตร์ พยาบาล และผู้ช่วยกำลังทำงานกันอย่างหนักในการช่วยผู้คนให้มีสุขภาพแข็งแรง

กิจกรรม - วาดรูปไวรัสโคโรนา

แจกกระดาษเปล่าและดินสอสีหรือปากกาเคมีแก่สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ให้พวกเขาวาดรูปไวรัสโคโรนาตามความคิดของพวกเขา และหาที่ติดหรือแขวนภาพวาดของพวกเขาไว้



กิจกรรม-เกมจริงหรือไม่จริง

ทำป้ายขนาดใหญ่ จำนวน 2 ป้าย ป้ายหนึ่งเขียนว่า**จริง** อีกป้ายเขียนว่า**ไม่จริง** ติดป้ายทั้งสองอันไว้คนละฝั่งของห้อง ขณะที่คุณกำลังอ่านข้อความด้านล่าง ให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัววิ่งไปยังแต่ละฝั่งของห้องเพื่อเลือกว่าจะไปที่ป้ายจริง หรือไม่จริง ตามความคิดของพวกเขา

1. ไวรัสตัวนี้ทำให้ผู้คนป่วยในประเทศอเมริกาเท่านั้น (ใช้ชื่อประเทศของคุณ)
2. ไวรัสตัวนี้สามารถมีชีวิตอยู่บนเครื่องเล่นต่างๆ ในสนามเด็กเล่นได้เป็นเวลาหลายวัน
3. ไวรัสสามารถมีชีวิตอยู่ภายนอกในดอกไม้หรือต้นไม้ต่างๆได้
4. ทุกคนที่ติดเชื้อไวรัสนี้จะเสียชีวิต
5. คุณสามารถติดเชื้อไวรัสนี้และไม่มีอาการใดๆ เลย เช่น มีไข้หรือไอ



6. ไวรัสตัวนี้ถูกเรียกว่าไวรัสโคโรนา เพราะมีปุ่มแหลมคล้ายมงกุฎยื่นออกมารอบตัว
7. นักวิทยาศาสตร์รู้จักไวรัสโคโรนามาเป็นเวลานานแล้ว
8. มีเพียงผู้สูงอายุเท่านั้นที่ป่วยจากไวรัสนี้
9. ทุกคนที่ป่วยในตอนนี้มีเชื้อโควิด 19
10. ไม่มีสิ่งใดที่ฉันสามารถทำเพื่อป้องกันตัวเองจากไวรัสชนิดนี้ได้

ดูคำตอบหน้าที่ 15

3. เราสามารถปกป้องตัวเราเองและผู้อื่นได้อย่างไร?

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน



ไวรัสโคโรนาคือเหมือนภัยคุกคามที่ร้ายกาจ เราจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อปกป้องตัวเราเองจากไวรัสนี้เพื่อไม่ให้เราป่วย?

หลังจากที่ได้คำตอบคำถามเสร็จแล้ว คุณสามารถเพิ่มเติมสิ่งที่อยู่ในรายการด้านล่างที่คุณเห็นว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เด็กได้ตอบมา

ประเด็นในการพูดคุย

- ไวรัสตัวนี้เข้าสู่ร่างกายทางปาก, จมูกและตา
- เมื่อมีคนติดที่เชื้อไวรัส แล้วไม่ป้องกันการไอหรือจามของพวกเขา ไวรัสสามารถเข้าไปในอากาศ และหากเราอยู่ใกล้กับพวกเขา เราสามารถหายใจเอาเชื้อไวรัสที่เข้าไปได้ หรือหากพวกเขาไอหรือจามลงบนมือของพวกเขาแล้วใช้มือนั้นสัมผัสสิ่งของหรือใครบางคน เชื้อไวรัสก็สามารถไปสู่คนที่มาสัมผัสกับพวกเขาหรือสิ่งของเหล่านั้นได้
- ทางที่ดีที่สุดในการป้องกันตนเองจากการได้รับเชื้อไวรัสหรือการส่งต่อเชื้อไวรัสคือ การล้างมือของเราให้สะอาดอยู่เสมอ, ไม่สัมผัสใบหน้า และรักษาระยะห่างจากผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าให้ปิดจมูกและปากของคุณ หากคุณต้องอยู่นอกบ้านกับผู้อื่น
- หากคุณต้องการไอหรือจาม ให้ไอหรือจามลงบนบริเวณข้อศอกด้านในของคุณ
- ให้ใช้น้ำมูกของคุณลงบนกระดาษทิชชูที่สะอาดแล้วทิ้งลงในถังขยะทันที



- พยายามอย่าให้มือของคุณสัมผัสผ้า, จมูกและปากของคุณ
- ให้ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที - เป็นระยะเวลาที่ร้องเพลงเอบีซี หรือเพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ 2 รอบ
- ให้ครอบครัวของคุณช่วยกันรักษาความสะอาดของสิ่งของต่างๆ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ เช่น โต๊ะทำงาน, ด้ามเปิดก๊อกน้ำ, สวิตช์ไฟ, รีโมททีวี และลูกบิดประตู
- หากคุณรู้สึกไม่สบายให้อยู่บ้าน และอยู่ในห้องห้องเดียว ทำให้แน่ใจว่าคุณได้ทำความสะอาดห้องน้ำหลังจากที่ใช้แล้ว



กิจกรรม- ซ้อศอกแตะกัน

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ คือ ให้ทักทายกันด้วยการใช้ปลายข้อศอกแตะกันแทนการจับมือหรือใช้กำปั้นชนกัน การทำเช่นนี้ช่วยลดโอกาสที่ผู้คนจะแพร่เชื้อไวรัสได้



หาพื้นที่ที่กว้างพอสำหรับคนในครอบครัวเพื่อเล่นเกมแตะกัน โดยให้เลือกว่าใครจะเป็น “ผู้ไล่ล่า” ในการเริ่มเกม ให้ “ผู้ไล่ล่า” พยายามใช้ข้อศอกไปแตะข้อศอกของคนอื่นๆ คนแรกที่ถูกข้อศอกถูกผู้ไล่ล่าแตะจะเป็น “ผู้ไล่ล่า” ในรอบต่อไป

กิจกรรม – ป้ายนิรภัย

ทำป้ายเตือนความจำไว้รอบๆ บ้าน เพื่อช่วยให้ทุกคนจดจำการปฏิบัติตัวที่ดี



ลูกนึกถึงป้ายที่จะสามารถทำได้หรือไม่

วางกระดาษโน้ต (หรือกระดาษแผ่นเล็ก) หลายๆ แผ่น ไว้บนโต๊ะ ให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเขียนหรือวาดรูปป้ายที่ช่วยให้คนในบ้าน จดจำว่าให้ล้างมือ ร้องเพลงเอบีซี ทำความสะอาดลูกบิดประตูและที่จับประตู เป็นต้น ระบายสีป้ายและใช้เทปกาวติดป้ายเหล่านั้นไว้รอบบ้านในบริเวณที่เหมาะสม

4. เราสามารถทำอะไรได้บ้างในระหว่างที่รอให้ทุกอย่างดีขึ้น

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน



ชีวิตของเราในตอนนี้อาจแตกต่างจากตอนก่อนที่จะเกิดไวรัสโคโรนาอย่างไรบ้าง? (เขียนคำตอบลงบนกระดาษแผ่นใหญ่และติดในที่ที่ทุกคนสามารถมองเห็น)

การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นสิ่งที่ยาก และการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันก็เป็นเรื่องที่ยากมาก นี่คือนแนวทางบางอย่างที่จะช่วยลูกในการรับมือกับไวรัสโคโรนา และรูปแบบการใช้ชีวิตแบบใหม่ที่จะมาถึง

ก. เอาใจใส่ความรู้สึกต่างๆ ของเรา

เป็นเรื่องปกติที่รู้สึกเศร้า กังวล โกรธ หรือกลัว เมื่อมีหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่แย่งลง สถานการณ์ไวรัสโคโรนาเป็นเหตุให้เราต้องอยู่กับบ้าน นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้พวกเราสูญเสียสิ่งที่เราเคยชิน เช่น อิสระในการไปยังที่ต่างๆ การได้ไปโรงเรียน รวมถึงการได้ออกไปใช้เวลากับเพื่อนๆ เป็นปกติที่ได้พูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่เราได้สูญเสียไปและเรารู้สึกอย่างไรต่อสิ่งนั้น

กิจกรรม - ไม่มี, มี

1. แจกกระดาษโน้ตหลายๆ แผ่น (หรือกระดาษแผ่นเล็กหลายๆ แผ่น พร้อมกับเทปกาว)
2. บนกระดาษโน้ตแต่ละแผ่น ให้เขียนถึงหนึ่งสิ่งที่คุณชอบทำ สิ่งที่คุณชอบมี หรือคนที่ชอบอยู่ด้วย (เด็กเล็กสามารถวาดรูปได้)
3. หาด้านต่างหรือที่ว่างบนผนังที่สามารถติดกระดาษเหล่านี้ได้
4. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนแบ่งปันถึงสิ่งที่พวกเขาได้เขียน
5. ตอนนี้ให้ดูที่กระดาษโน้ต และหาดูสิ่งที่ไม่อยากทำอีกต่อไป ไม่สามารถทำได้อีกต่อไป และคนที่ไม่สามารถอยู่ใกล้ชิดได้ อีกต่อไปเพราะไวรัสโคโรนา ให้แยกกระดาษโน้ตเหล่านั้นออกมาแล้วนำไปติดไว้บนประตูหรือผนัง เหล่านี้คือสิ่งที่ได้สูญเสียไปในตอนนี้
6. ให้แต่ละคนมีโอกาสแบ่งปันถึงที่พวกเขาสูญเสียไป ตั้งชื่อให้กับการสูญเสียแต่ละอย่าง และแบ่งปันกับครอบครัว ว่ามันทำให้รู้สึกอย่างไร
7. ในท้ายที่สุด ทุกคนควรผลัดกันตั้งชื่อสิ่งที่ยังคงมีอยู่ สิ่งที่ยังคงสามารถทำได้ และคนที่พวกเขารักที่ยังสามารถอยู่ใกล้ชิดด้วยได้



กิจกรรม - กล่องความกังวล

ให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวพูดถึงสิ่งที่พวกเขากังวล คนละหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้น

หากกล่องหรือเหยือกขนาดใหญ่เตรียมไว้ วางกระดาษแผ่นเล็กหรือกระดาษโน้ตหลายๆ

แผ่นไว้กลางโต๊ะ ให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเขียนถึงสิ่งที่พวกเขากังวล 1 อย่างลงบนกระดาษแต่ละแผ่น (เด็กเล็กสามารถวาดเป็นรูปได้) ใส่ลงไปในกล่อง ปิดกล่อง (หรือหาผ้ามาปิดเหยือก) แล้วเก็บไว้ก่อน บอกลูกให้มั่นใจว่าคุณจะทำอะไรบางอย่างกับความกังวลเหล่านั้นในภายหลัง



กิจกรรม - ภาพวาดตัวเอง

แจกกระดาษแผ่นใหญ่ให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ให้วาดรูปของตัวเองที่แสดงออกว่ารู้สึกอย่างไรในช่วงเวลาที่อยู่บ้านนี้ เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนแบ่งปันรูปภาพที่ได้



วาด แขนงรูปเหล่านั้นไว้บนผนัง เก็บไว้ในสมุดเก็บภาพ หรือถ่ายภาพเก็บไว้เป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของครอบครัว

ข. ทำสิ่งที่สนุกสนาน

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน



มีอะไรบางอย่างที่พวกเราสามารถทำได้ในช่วงเวลานี้ ที่ทำให้พวกเราารู้สึกสนุกสนาน

หลังจากที่ได้คำตอบคำถามเสร็จแล้ว คุณสามารถเพิ่มเติมสิ่งที่อยู่ในรายการด้านล่างที่คุณเห็นว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เด็กได้ตอบมา

- ไปปีนเขา
- จัดงานปาร์ตี้เต้นรำกับครอบครัว
- ถ่ายวิดีโอตอนที่คนในครอบครัวร้องเพลง เต้นรำ หรือแสดงละครสั้น แล้วส่งไปให้เพื่อนๆ หรือสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ไกลกัน
- เขียนโน้ต ส่งการ์ด หรือใช้ช่องทางออนไลน์ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนๆ และครอบครัว
- ส่งผลิตภัณฑ์ที่แสดงถึงความห่วงใยให้กับใครบางคน
- เล่นเกมต่างๆ
- ทำงานฝีมือ
- ทำเครื่องดนตรีต่างๆ แล้วทำวงดนตรีของคุณเองขึ้นมา
- ทำอาหารด้วยกัน
- เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- เขียนหนังสือและวาดภาพประกอบ
- สร้างบางสิ่งบางอย่าง
- หาข่าวออนไลน์ดีๆ แล้วแบ่งปัน

หนูแน่ใจให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเลือก 1 หรือ 2 อย่างจากสิ่งที่แนะนำเหล่านี้ (หรือเป็นสิ่งที่พวกเขาคิดเอง) ลงไว้ในปฏิทินแล้วนำไปทำกับครอบครัว

ค. สร้างกิจวัตร

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน



มีวิธีใดบ้างที่ช่วยให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงในช่วงเวลานี้

หลังจากที่เด็กตอบคำถามเสร็จแล้ว คุณสามารถเพิ่มเติมสิ่งที่อยู่ในรายการด้านล่างที่คุณเห็นว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เด็กได้ตอบมา

- ปฏิบัติตามตารางกิจวัตรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- นอนหลับ 8-10 ชั่วโมงทุกคืน
- พยายามเข้านอนตอนกลางคืนให้ตรงเวลา และตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกเช้า
- ในวันปกติที่ไปโรงเรียน ให้ปฏิบัติตามกิจวัตรในตอนเช้า เหมือนกับตอนที่ไปโรงเรียน
- ทานอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละมื้อ และจำกัดการทานขนมให้เป็นปกติตามที่เคยทาน
- ออกกำลังกาย! ออกไปเดินนอกบ้าน ยืดเส้นยืดสาย หรือบริหารร่างกายง่ายๆ ที่ทำเป็นประจำกับทุกคนในครอบครัว

คุณยังสามารถเลือกเพิ่มเติมกิจกรรมที่วางไว้ระหว่างวันของคุณด้วย

- เริ่มหรือจัดช่วงเวลาอธิษฐานของครอบครัวในตอนเช้าหรือตอนเย็น
- หาเวลาในการอ่านพระคัมภีร์และอ่านเรื่องราวออกเสียง เช่น ตอนหลังอาหารเที่ยง
- พิจารณาให้มีข้อพระคัมภีร์ที่ท่องจำของครอบครัวในแต่ละสัปดาห์
- ในช่วงเวลาอาหารเย็น ให้ทุกคนบนโต๊ะอาหาร บอกถึง 3 สิ่งที่พวกเขาารู้สึกขอบคุณ
- จัดตารางเวลาในแต่ละวันในการอธิษฐานกับครอบครัวอื่นหากเป็นไปได้ โดยมีระยะห่างที่ปลอดภัยหรือไม่ก็โดยผ่านทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต

ใช้เวลาในการยอมรับว่ามันเป็นการยากที่จะแสดงความกรุณาต่อกัน ในขณะที่ทุกคนในครอบครัวกำลังต่อสู้กับความรู้สึกต่างๆ ที่ยากลำบาก ความรู้สึกเหล่านี้อาจรวมไปถึง ความคับข้องใจ ความโกรธ ความกลัว ความเศร้า และความกังวล

ให้ข้อพระคำนี้จากพระคัมภีร์เป็นเครื่องเตือนใจของครอบครัว **“แต่จงมีใจกรุณา ใจสงสาร และใจให้อภัยแก่กันและกัน เหมือนอย่างที่เราเจ้าทรงให้อภัยพวกท่านในพระคริสต์”** (เอเฟซัส 4:32)

ง. ช่วยโลก

ลูกอาจคิดว่าเพราะเราติดอยู่แต่ในบ้าน ลูกจึงไม่สามารถทำอะไรได้ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัส ซึ่งนั่นไม่เป็นความจริง

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

ลูกสามารถช่วยโลกได้อย่างไรบ้าง



หลังจากที่ลูกของคุณตอบคำถามแล้ว ให้เพิ่มเติม 2 ข้อนี้

1. **อยู่บ้าน** トラバドที่รัฐบาลของเราประกาศให้อยู่บ้าน ขอให้อยู่บ้าน ลูกกำลังช่วยหยุดการแพร่กระจายของไวรัส เมื่อลูกอยู่บ้าน ลูกกำลังร่วมกับหลายล้านคนทั่วโลกซึ่งกำลังทำสิ่งเดียวกันนี้ เพื่อช่วยหยุดการแพร่กระจายของไวรัส
2. **อธิษฐาน** ผู้คนทั่วโลกกำลังมีช่วงเวลาที่ยากลำบากจากการระบาดนี้ หลายคนกำลังป่วย คุณหมอและพยาบาลกำลังทำงานกันอย่างหนักมาก บางคนก็กำลังมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการหาอาหาร ลูกสามารถอธิษฐานเพื่อคนเหล่านี้และคนอื่นๆ ได้ทุกวัน พระเจ้าได้ยินคำอธิษฐานของลูก!

5. พระเจ้าตรัสอะไรบ้าง

พระเจ้าได้สร้างโลกมาอย่างดี โรคภัยไข้เจ็บและสิ่งชั่วร้ายต่างๆ เข้ามาในโลกเพราะความบาป พระเยซูคือพระบุตรของพระเจ้า พระเยซูดูเหมือนคนธรรมดาทั่วไปเมื่อพระองค์เสด็จลงมาอยู่ท่ามกลางพวกเรา แม้แต่เพื่อนสนิทของพระองค์และคนที่ติดตามพระองค์ในตอนแรกก็คิดว่าพระองค์เป็นเพียงชายผู้หนึ่ง ในเรื่องนี้ พวกเขาเริ่มรู้ว่าพระองค์ทรงเป็นมากกว่านั้น ลองมาดูกันว่าพระเยซูได้ทำอะไรในสถานการณ์ที่ย่างยากเมื่อทุกคนรอบตัวพระองค์กำลังกังวลและหวาดกลัว

ให้อ่านเรื่องราวด้านล่าง ซึ่งมาจากพระธรรมมาระโกในพระคัมภีร์ ในตอนก่อนของเรื่องนี้ คือตอนที่พระเยซูได้ทำการสั่งสอนฝูงชนจำนวนมากตลอดทั้งวัน และพระองค์รู้สึกเหนื่อยล้ามาก

เมื่อละจากประชาชนแล้ว พวกเขาจึงพาพระองค์ซึ่งประทับในเรือไป มีเรืออีกหลายลำตามไปด้วย และมีพายุก

ใหญ่เกิดขึ้น คลื่นก็ซัดเข้าไปในเรือจนน้ำจะเต็มเรืออยู่แล้ว ส่วนพระองค์กำลังบรรทมหนุนหมอนหลับอยู่ที่

ท้ายเรือ พวกสาวกจึงมาปลุกพระองค์ทูลว่า “พระอาจารย์ พระองค์ไม่ทรงเป็นห่วงว่าพวกเรา กำลังจะพินาศ

หรือ?” พระองค์จึงทรงลุกขึ้นห้ามลมและตรัสกับทะเลว่า “จงสงบเงียบ” แล้วลมก็สงบ พายุก็เงียบสนิท พระองค์

จึงตรัสกับพวกเขาว่า “ทำไมพวกเจ้ากลัว?” พวกเขา ก็เกรงกลัวอย่างยิ่ง และพูดกันว่า “ท่านผู้นี้เป็นใครกันหนอ?

ขนาดลมกับทะเลยังเชื่อฟังท่าน?”

มาระโก 4:36-41

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน



1. ทำไมพระเยซูถึงกำลังหลับอยู่ในเรือ
2. ทำไมเหล่าเพื่อนของพระองค์จึงคิดว่าพระองค์ไม่ห่วงใยพวกเขา
3. เมื่อพระองค์ห้ามลมและตรัสกับทะเลว่า “จงเงียบสงบ” ทำไมลมและทะเลถึงเชื่อฟังพระองค์
4. ทำไมเหล่าเพื่อนของพระองค์จึงกลัวเมื่อพระองค์พูดแบบนั้น
5. ลูกกลัวอะไรมากที่สุดในตอนนี้

ประเด็นในการพูดคุย

- พระคัมภีร์สอนว่าพระเยซูเป็นทั้งมนุษย์และพระเจ้า ในฐานะที่เป็นมนุษย์พระองค์ทรงเหน็ดเหนื่อย แต่ในฐานะพระเจ้าพระองค์มีฤทธิ์อำนาจเหนือลมและคลื่นทะเล (สดุดี 104:5-7, ยอห์น 1:3, โครินธ์ 1:16)
- เหล่าเพื่อนของพระเยซูกลัวหลังจากพายุสงบลง เพราะพวกเขาได้รู้ว่าพระเยซูมีฤทธิ์อำนาจอย่างไร พวกเขายังไม่เข้าใจว่าพระเยซูคือพระเจ้าที่อยู่กับพวกเขา
- เมื่อไหร่ก็ตามที่เราารู้สึกกลัว เราสามารถร้องทูลให้พระเยซูมาช่วยเราได้
- พระเจ้าทรงอยู่กับเราในตอนนี้

กิจกรรม-แสดงละคร

นี่คือเรื่องราวที่สนุกสำหรับการแสดง หากลูกใช้จินตนาการและร่างกายของลูกในการแสดงเรื่องราวนี้ มันจะช่วยให้คุณ เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้น



ให้ทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วม และอย่าลืมที่จะใส่เสียงประกอบการแสดงด้วย! หากอุปกรณ์ที่จะมาเป็นเรือและเบาะ เครื่องแต่งกายสำหรับคนที่เหล่าเพื่อน ลม และอื่นๆ ให้ตัดสินใจว่าใครจะแสดงบทบาทเหล่านี้

- ผู้บรรยาย
- พระเยซู
- เหล่าเพื่อนของพระเยซู
- ลมและคลื่น (จะมีหรือไม่มีก็ได้)

บางคนอาจเป็นผู้กำกับ ในขณะที่บางคนสามารถบันทึกวิดีโอด้วยโทรศัพท์

ให้ทุกคนพูดตามบทของพวกเขา และผู้บรรยายอ่านจากข้อพระคัมภีร์มาระโก 4:36-41 ทั้งหมด

มาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

ให้ถามคำถามเหล่านี้กับคนที่ได้แสดงในแต่ละบทบาท



“เหล่าเพื่อน”: คุณรู้สึกอย่างไร...

1. เมื่อลมพัดแรงและคลื่นทะเลพัดเข้ามาทำให้เรือแตก
2. เมื่อคุณพบว่าพระเยซูหลับอยู่ที่ท้ายเรือ
3. เมื่อพระเยซูสั่งห้ามลมให้สงบ
4. เมื่อพระเยซูถามคุณว่าทำไมคุณถึงกลัว

“ลม”: คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อพระเยซูสั่งห้ามคุณ

“คลื่นทะเล”: คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อพระเยซูบอกให้คุณสงบ

“พระเยซู”: คุณรู้สึกอย่างไร...

1. เมื่อเหล่าเพื่อนปลุกให้คุณตื่น
2. เมื่อคุณได้เห็นปัญหา
3. เมื่อคลื่นทะเลสงบลง

“ทั้งหมด”: คุณได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เมื่อคุณได้แสดงเกี่ยวกับเรื่องราวนี้บ้างหรือไม่

หากคุณจบบทเรียนสำหรับวันนี้ตรงส่วนนี้ ให้สรุปบทเรียนในส่วนนี้ด้วยการอภิปรายหรือร้องเพลงร่วมกัน

6. จบบทเรียน - นำความกังวลของคุณไปไว้ที่พระเยซู

- จัดเตรียมไม้กางเขนเล็กๆ ไว้ในที่ที่ทุกคนในครอบครัวสามารถนั่งล้อมรอบได้อย่างสะดวก
- นำกล่องความกังวล วางไว้ตรงบริเวณด้านหน้าของไม้กางเขน
- เลือกให้ผู้ใหญ่หรือวัยรุ่นที่โตแล้วเป็นผู้นำกิจกรรมนี้

ถาม “ทำไมลูกถึงคิดว่า เราวางกล่องความกังวลไว้ใกล้กับไม้กางเขน” เมื่อทุกคนมีโอกาสได้ตอบคำถามแล้ว ให้อ่านข้อพระคำต่อไปนี้

พระคัมภีร์บอกว่า

“จงละความกังวลทุกอย่างของพวกท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย” (1 เปโตร 5: 7)

ตอนนี้ให้อ่านข้อความต่อไปนี้ หรือพูดถึงความคิดเห็นเหล่านี้ด้วยคำพูดของคุณเอง

- “ไม่ว่าทางไหนนี้เป็นสัญลักษณ์ความรักของพระเจ้าที่มีต่อพวกเรา พระองค์ได้ส่งพระบุตรของพระองค์มาในโลกนี้ เพื่อรักษาพวกเราในทุกทาง ไม่ว่าจะเป็รร่างกาย จิตใจ หรือจิตวิญญาณของเรา พระเยซูอยู่บนสวรรค์ในตอนนี้ และพระองค์ทรงกำลังอธิษฐานเผื่อพวกเรา!”
- “เราสามารถนำความกังวลทั้งหมดของเรามาให้พระเยซู พระองค์ได้บอกกับเราว่าอย่ากังวล และพระองค์ยังทรงรู้ว่ามันยากลำบากแค่ไหนสำหรับพวกเรา พวกเราจะเก็บกล่องความกังวลนี้ไว้ได้นานตามที่เรากำลังต้องการ ลูกสามารถใส่ความกังวลต่างๆ ลงไปในกล่องนี้เมื่อใดก็ได้ตามที่ลูกต้องการ และพวกเราสามารถนำมันมาให้พระเยซูได้อีกเรื่อยๆ แม้ว่าจะวันละหลายครั้ง พระองค์พร้อมที่จะฟังเราเสมอ”
- “ซึ่งเหมือนกับตอนที่พระเยซูได้อุบบนเรือกับเหล่าเพื่อนของพระองค์ในช่วงเวลาที่น้ำท่วมแล้ว และพระเยซูก็อยู่กับเราและจะอยู่ที่นั่นกับเราในช่วงเวลาของไวรัสโคโรนา นี้คือพระคำของพระองค์ในสถานการณ์ของพวกเรา ด้วยเช่นกัน “จงเจียบสงบ”
- “มีอะไรอีกบ้างที่พระเยซูอาจจะกำลังพูดกับพวกเรา” ให้สมาชิกในครอบครัวตอบ จากนั้นให้อ่านพระคำเหล่านี้ 1 ข้อ หรือมากกว่านั้นก็ได้
 - สดุดี 46:10 “จงนิ่งเสีย และรู้เถิดว่า เราคือพระเจ้า”
 - มาระโก 6:50 “ทำใจดีๆ เถิด นี่เราเอง อย่ากลัวเลย”
 - ยอห์น 14:27 “เรามอบสันติสุขไว้กับพวกท่าน สันติสุขของเราที่ให้กับท่านนั้น...อย่าให้ใจของท่านเป็นทุกข์อย่างกลัวเลย”
 - ยีบรู 13: 5 “เราจะไม่ละท่านหรือทอดทิ้งท่านเลย”
- “ให้เราขอพระเยซูช่วยเราที่จะปลดปล่อยความกังวลของเราออกไปโดยนำมันไปไว้ที่พระองค์กันเถอะ” อธิษฐานด้วยคำอธิษฐานอย่างง่าย กับครอบครัวของคุณในขณะที่นำความกังวลไปฝากไว้ที่พระเจ้า และขอที่การปลอบประโลมของพระองค์ที่สถิตย์อยู่กับเราในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ (ยกตัวอย่างเช่น “พระเยซู เราขอมอบความกังวลทั้งหมดของเราไว้ที่พระองค์ ขอทรงโปรดมอบสันติสุขให้แก่พวกเรา อาเมน”
- “ให้เรามองหน้ากันและพูดคำเหล่านี้ด้วยกัน พร้อมเรียง
“พระเยซูตรัสกับคลื่นทะเลว่า จงเจียบสงบ”

คำตอบของเกม จริง หรือ ไม่จริง

- | | |
|------------|-------------|
| 1. ไม่จริง | 6. จริง |
| 2. จริง | 7. ไม่จริง |
| 3. ไม่จริง | 8. ไม่จริง |
| 4. ไม่จริง | 9. ไม่จริง |
| 5. จริง | 10. ไม่จริง |

ข้อพระคัมภีร์อื่นๆ เพื่อใช้อ่านกับลูกของคุณ

- 1 พงศ์กษัตริย์ 17: 1, 8-24 เอลียาห์และหญิงม่ายเมืองศาราเฟัท
- 2 พงศ์กษัตริย์ 5: 1-15 นาอามานและเด็กหญิงคนหนึ่ง
- มัทธิว 18: 1-4, 10-14 เด็กเล็กๆ คนหนึ่ง และแกะตัวหนึ่งที่หลงหาย
- มาระโก 6:45-52 พระเยซูเดินบนน้ำและทำให้ลมสงบ
- มาระโก 10: 13-16 พระเยซูอุ้มพรเด็กๆ
- ลูกา 12:22-28 พระเยซูกำลังสอนเรื่องความกังวล