

ÉNEKELNI AZ LÁNOKNAK

Programvezető útmutatója a félelem és erőszak
leküzdéséhez az életünkben



Jonathan Brakarsh
És Lucy Y. Steinitz


CATHOLIC RELIEF SERVICES

KIEGÉSZÍTÉS

Tartalom

Bevezető.....	1
További információk gyermekek segítéséről hogyan reagáljanak félelemre és bántalmazásra	2
Az erőszak körforgásának megszakítása.....	8
Hogyan képezzük a programvezetőket.....	10
Orientációs foglalkozás: Áttekintés	13
További útmutatás a Nyomon követésről és Értékelésről	15



A **Catholic Relief Services** az Egyesült Államok katolikus közösségének hivatalos nemzetközi humanitárius ügynöksége. A CRF segélyezési és fejlesztési munkája vészhelyzeti segítségnyújtási, HIV, egészségügyi, mezőgazdasági, oktatási, mikrofinanszírozási és béketeremtési programokon keresztül valósul meg. A CRF enyhíti a szenvedést és segítséget nyújt az arra rászorulóknak több mint 100 országban, fajra, vallásra vagy nemzetiségre való tekintet nélkül..

Catholic Relief Services
228 West Lexington Street
Baltimore, MD 21201-3443 USA
1.888.277.7575
www.crs.org

© 2017 Jonathan Brakarsh és Catholic Relief Services. Ez a kiadvány szabadon terjeszthető nem-kereskedelmi célra, amennyiben feltüntetik mind a szerzőt, Dr. Jonathan Brakarsh-t, mind a Catholic Relief Services-t. Azoknak, akik szeretnék adaptálni ezeket az anyagokat, előzetes engedélyt kell kérniük ezen a címen singingtothelions@crs.org.

Bevezető

Az Énekelni az oroszlánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben azon a meggyőződésen alapul, hogy át lehet alakítani azoknak a gyermekeknek és fiataloknak az életét, akik erőszakot és félelmet tapasztaltak. Az *Énekelni az oroszlánoknak* műhely pszichooktatási tevékenységekkel szolgál, amelyek lehetővé teszik ezt a változási folyamatot azáltal, hogy a résztvevők által elsajátított készségeket és ismereteket folyamatos csoportos tapasztalat során megerősítik – például iskola utáni csoportban, gyermekbarát térben, vagy ifjúsági klub részeként.

Kérjük, először olvassa el az *Énekelni az oroszlánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben* programot, hogy teljesen megértse, miről szól az *Énekelni az oroszlánoknak* és hogyan kell azt levezetni.

Ez a kiegészítés három részből áll, és együtt használandó az *Énekelni az oroszlánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben* programmal és az *Énekelni az oroszlánoknak* **Adatbeviteli Lapjával**, mindkettő megtalálható ezzel a kiegészítéssel együtt a [CRS webhelyén](#).

Az *Énekelni az oroszlánoknak* műhelyről további információkat magában a programvezetői útmutatóban találhat, vagy küldjön emailt: singingtothelions@crs.org.



.....
A műhely tanulságait
megerősíti a folyamatos
tapasztalat egy támogató
gyermekcsoportban –
például az iskolában,
gyermekbarát térben, vagy
ifjúsági klub részeként.
.....

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK GYERMEKEK SEGÍTÉSÉRŐL HOGYAN REAGÁLJANAK FÉLELEMRE ÉS BÁNTALMAZÁSRA

Mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy hatékonyan reagáljanak a félelemre és az erőszakra?

A gyermekeknek a támogatás több típusára van szükségük, amikor erőszakos vagy bántalmazó környezetben vannak:¹

- Szülőkre vagy felnőttekre, akik érzelmileg nyugtatni vagy szabályozni tudják őket
- Következetességre a szülő vagy felnőtt válaszaiban
- Koherens narratívára az életükben
- Olyan szülőre vagy gondozóra, aki gyorsan válaszol, és aki érzelmileg megközelíthető és kiszámítható
- Belső /érzelmi forrásokra, amelyekből meríthet szorongás és destabilizáció idején (a gyermek és a család számára)
- Segítségre abban, hogy a jelenben maradjanak, amikor a múlt túlterheli őket
- Segítségre az erő narratívájának létrehozásában



.....

Ez a hat modulból álló műhely készségekkel ruházza fel a gyermekeket, hogy el tudják kezdeni feldolgozni az erőszak és bántalmazás hatásait az életükben és a gyógyulás útjára lépjenek.

.....

Az Énekelni az oroszlánoknak ezekről a szükségletekről a következőképpen gondoskodik:

- **Az erőszak okainak és következményeinek tanítása.** (4. tevékenység: Megérteni az erőszakot, 5. tevékenység: Alternatív válaszok az erőszakra).
- **Önmagunk megnyugtatótatásának tanítása** válságos időkben; érzelmeink szabályozása (különböző légzőgyakorlatok, 8. tevékenység: A biztonságos hely bennünk, 7. tevékenység: Csak válts csatornát!)
- **Belső erőnk és tudatosságunk fokozása**, hogy a gondolataink hogyan befolyásolják az érzelmeinket (2. tevékenység: Az Élet Fája, 7. tevékenység: Csak válts csatornát!, 9. tevékenység: A négy négyzet; 10. tevékenység: Hegy, Víz, Szél, Tűz)
- **Azok beazonosítása, akikhez válaszokért és útmutatásért fordulunk** az életünkben (17. tevékenység: A segítők játéka)
- **Félelmeink elengedése** (különböző vizuális elképzelési és légzőgyakorlatok, 11. tevékenység: Nem az én hibám, 15. tevékenység: Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!)

1. Adaptáció forrása: Levine, Peter és Kline, Maggie (2008). Trauma-proofing your kids. Berkeley: North Atlantic Books.

- **Belső erőforrásaink megerősítése**, a rugalmassági folyamat előmozdítása és érzelmi erőforrások beépítése (8. tevékenység: A biztonságos hely bennünk, 13. tevékenység: A Kincses Fa, 19. tevékenység: Kis lépésekkel fel a hegyre)
- **A külső környezet megerősítése** segítői hálózat létrehozásával (17. tevékenység: A segítő játék, 16. tevékenység: Biztonságos és veszélyes helyek)
- **Az erő narratívájának létrehozása** (2. tevékenység: Az Élet Fája, 20. tevékenység: Becsülni egymást)
- **Traumából való gyógyulás képességének kifejlesztése az egyénben és a közösségben** (9. tevékenység: A négy négyzet; 17. tevékenység: A segítő játék)
- **További tanácsadásra és támogatásra szoruló gyermekek azonosítása.** (Az erőforrás-felelős)



A trauma hatásának megértése²

- Ha a traumát (pl. erőszakot és bántalmazást) nem kezelik, az továbbadódhat a következő generációnak.
- A Tree of Life (Az Élet Fája) nevű szervezet, amely erőszak és kínzás áldozataival foglalkozik Zimbabwében, arról számol be, hogy a Zimbabwe történelmében elkövetett Gukuruhundi („tisztítás”) elnevezésű népiirtást átélő szülők gyermekei intenzívebben élik meg a traumát, mint a szüleik.
- A trauma biológiai-pszichológiai-szociális hatásokkal jár. Az agy stresszhormont, kortizolt termel, amely aktiválja a limbikus rendszert. Az egyik kihívás, hogy hogyan kapcsoljuk ki a limbikus rendszert a veszély elmúltával. Ezt a rendszert időnként meg kell szakítani, hogy az észlelni tudja a bekapcsolt és kikapcsolt állapotai közötti különbséget. Lehet, hogy az illetőnek ébernek kell lennie, de ugyanakkor meg kell őriznie a nyugalomát.
- Három „agyunk” van, amelyek három különböző nyelven beszélnek. A gondolkodó agyunk - az agykéreg - az agyunk legújabb része, amely szavakkal beszél. Az érzelmi agyunk - a középagyunk vagy limbikus rendszerünk - az érzések nyelvén beszél, mint például a harag, a szomorúság, az öröm, vagy a félelem. A túlélő agyunk érzetekkel és érzeteken alapuló érzéssel működik. Azok a gyermekek, akik túlterheltek vagy stressz alatt érzik magukat, megtanulhatják az érzeteket, amelyeket a testük küld nekik, tudomásul vehetik azokat, és ezután – lélegzéssel és mozgáson keresztül – megtanulhatják elengedni ezeket az érzeteket, hogy felszabadítsák a testet és az elmét.

„A kezelt traumát történetként adjuk tovább a következő generációnak; a titokban tartott traumát traumaként adjuk tovább a következő generációnak, amelyet az ismét átél majd.”

Dr. Michel Silvestre
(személyes kommunikáció, 2016. május)

Mi a felnőttek szerepe

Az erőszakot és bántalmazást átélő gyermekek számára az érzelmeik szabályozása döntő fontosságú. James Garbarino³ megjegyzi, hogy az erős érzelmek szabályozására való képtelenség olyan tényező, amely hozzájárul az erőszakot és gyilkosságot elkövetők cselekvéseihez. Azt is megjegyzi, hogy amikor ez a képesség nem fejlődik ki a gyermek korai éveiben, a felnőtt énjük

2. A jegyzeteket összegezte Dr. Jonathan Brakarsh, adaptáció forrása: Levine és Kline (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Vitaindító beszéd, Regionális Pszichoszociális Támogatási Fórum, 2015. szeptember, Victoria Falls, Zimbabwe. Lásd még Dr. James Garbarino számos publikációját az interneten; valamint <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

az erős érzelmeket erőszakos, agresszív cselekvésekké alakítja. A felnőttek szűrőként szolgálnak a világ és a gyermek között. Segítenek a gyermeknek érzelmei szabályozásában, és az erős érzelmek szabályozása a későbbiekben modellé válik a gyermek számára érzelmeinek kezeléséhez.

A testbeszédén, az arckifejezésén és a hangnemen keresztül a felnőtt idegrendszere közvetlenül kommunikál a gyermek idegrendszerével. Nem a felnőtt szavai vannak a legnagyobb hatással, hanem a nonverbális jelek, amelyek megteremtik a biztonság és bizalom érzését. Mielőtt a felnőtt képessé válna ráhangolódni a gyermek érzeteire, ritmusaira és érzelmeire, először meg kell tanulnia, hogyan hangolódjon rá a sajátjaira. Ekkor a felnőtt nyugalma a gyermek nyugalmává válik.

Az emberi lények biológiailag arra programozottak, hogy megdermedjenek vagy erőtlenné váljanak, amikor a menekülés vagy harcolás lehetetlen, vagy lehetetlennek tűnik. A csecsemők és a gyermekek, mivel önvédelmi képességeik korlátozottak, hajlamosak a megdermedésre, és ezáltal sebezhetőek a traumatikus élményekkel szemben. Ezért egy felnőtt készsége döntő fontosságú ahhoz, hogy érzelmi elsősegélyt nyújtson egy ijedt fiatalnak. A felnőtt vagy a szülő által nyújtott támogatás az akut stresszből a megerősödés és akár az öröm felé mozdíthatja a gyermeket (Levine és Kline, 2008).

Minél fiatalabb a gyermek, annál kevesebb erőforrással rendelkezik önmaga megvédéséhez. Például egy óvoda vagy kisiskolás gyermek képtelen megküzdeni egy harapós kutyával vagy elmenekülni az elől; hasonlóképpen a csecsemők képtelenek melegen tartani magukat. A trauma megelőzésében kiemelkedő fontosságú azoknak a gondoskodó felnőtteknek a védelme, akik helyesen azonosítják és elégítik ki a gyermekek védelem, melegség és nyugalom iránti igényeit. A felnőttek kényelmet és biztonságot nyújthatnak egy pótbabaként működő játékbaba vagy képzeletbeli figura segítségével.

A felnőttek által nyújtott biztonság és útmutatás döntő fontosságú a csecsemők és a gyermekek számára. Az agy korai fejlődési szakaszában alakul ki az intelligencia, az érzelmi ellenállóképesség és az önszabályozás képessége (egyensúly helyreállítása) az anatómiai-idegi „formálás” és „metszés” által, ami a gyermek és a gondozó közötti személyes kapcsolatban történik. Amikor traumatikus események történnek, a neurológiai események lenyomata drámaian felerősödik. Amikor a felnőttek az itt biztosított eszközökkel megtanulják és gyakorolják az egyszerű érzelmi elsősegélyt, jelentősen hozzájárulnak a gyermekeik egészséges agyi fejlődéséhez (Levine és Kline, 2008).

A cél a gyermek által tapasztalt félelem, szegény, vagy lelkifurdalás érzésének minimálisra csökkentése. A felnőttek azonban gyakran érzelmileg aktiválódhatnak, és a védelmező ösztöneik miatt félelemmel vagy haraggal reagálhatnak arra, ami a gyermekkel történt. A nyugalom elengedhetetlen. Először gondoskodjon a saját érzelmi reakcióról; adjon időt testének a megnyugvásra. A gyermekek gondozóik arckifejezéséből olvassák ki, hogy mennyire lehet komoly a veszély vagy sérülés.

.....

Nem a felnőtt szavai vannak a legnagyobb hatással, hanem a nonverbális jelek, amelyek megteremtik a biztonság és bizalom érzését.

.....



A cél a felnőtt megnyugtató jelenlétének kifejlesztése. Miután a szervezete megtanulja, hogy ami felmegy (feltöltődés, izgalom, félelem), az le is jöhet (lemerülés, ellazulás, biztonság), idegrendszere ellenállóbb lehet, és képes lesz átvészelni az élet hullámvölgyeit. Olyanná válik majd, mint a fűszál vagy a magas bambusz, amely meghajlik.

A stresszreakciók vagy trauma-válaszok megoldása többet tesz, mint pusztán megszünteti a trauma kialakulásának valószínűségét egy későbbi életszakaszban. Elősegíti annak képességét, hogy nagyobb rugalmassággal vagy könnyedséggel essünk át bármely fenyegető helyzeten. Természetes ellenállóképességet hoz létre a stresszel szemben. Az olyan idegrendszer, amely hozzácsokolt a stressz átéléséhez és elengedéséhez egészségesebb, mint a folyamatosan és halmozódó stressz-szinttel megterhelt idegrendszer.⁴

Mit kell tenniük a felnőtteknek

1. *Ráhangolódni a gyermekek érzelmi szükségleteire*
2. *Védelmesni a gyermekeket*
3. *Gondoskodni az elsődleges szükségleteikről – melegről, ételről, szeretetről*
4. *Segíteni a gyermekeknek hozzáférni a bennük rejlő gyógyulási képességhez*

Ezt többféleképpen lehet megtenni:

Nyújtson támogatást: A kis erőfeszítések nagy változást hoznak. Legyen olyan, mint az a zimbabwei tanár, aki minden reggel rámosolygott a Tafadzwa nevű fiúra és törődően megkérdezte, hogy érzi magát, miután a fiú utolsó életben lévő szülője AIDS-ben meghalt. A fiú később elmondta, hogy ez segített neki túlélni életének azt a sötét időszakát.

Vegye fel az érzelmi kapcsolatot minden nap azzal a gyermekkel, aki miatt aggódik. Gondoskodjon róla, hogy a gyermek úgy érezze, tartozik valahova és biztonságban van, nem magányos. Ha valami ijesztő vagy fájdalmas történet egy gyermekkel, mutassa ki a gyermeknek, hogy Ön törődik vele és tenni fog valamit azért, hogy segítsen.

Ismerje meg a kiváltó okokat. Ha ismer olyan gyermekeket, akiknek múltban gyökerező félelmeik vannak, derítse ki, hogy mik emlékeztetik őket azokra a múltbeli eseményekre. Segítsen nekik megtalálni azokat a módszereket, amelyekkel kevésbé ijesztővé tehetik jelenlegi környezetüket. Segítsen nekik megtervezni, hogyan tehetik biztonságosabbá környezetüket. Ezek megvalósításához felnőttek közreműködésére van szükség.

Váljon a gyermekek szükségleteinek szószólóivá.

Szülőként végezzen közös tevékenységeket a gyermekeivel – étkezzenek együtt, legyenek olyan napi rituálék, amelyek biztonságérzetet teremtenek a gyermek számára (imádkozás, játékok, esti mese), végezzenek együtt különböző tevékenységeket, hogy erősítsék az érzelmi kötődést – főzés, horgászás, kertészkedés, elintéznivalók.



.....
**Félelem még a látszólag
legjobban-kiegyensúlyozott
gyermekek életében is
létezik.**
.....

4. 4. Lásd ugyanitt: 40.o.

A gyermeke érzelmi szükségleteire való ráhangolódás azt jelenti, hogy türelemmel elviseli a gyermeke kellemetlen érzelmeit ahelyett, hogy azt javasolná neki, hogy tegye túl magát rajtuk. Fordítson felé osztatlan figyelmet, és megnyugtató, nem ítélkező nyelvezettel teremtsen meg azokat feltételeket, amelyekkel gyermeke az egészséges, jó közérzet irányába mozdulhat.

Miután biztosította a gyermekét arról, hogy a tapasztalt erőteljes érzelmei normálisak, mondja a gyermeknek, hogy a fájdalom nem tart örökké, és hogy mellette marad, amíg jobban nem érzi magát.

Fontos, hogy a szülő testbeszéde és szavai biztonságot közvetítsenek. Amikor sebezhetőek vagyunk, segíthet, ha egy nyugodt személlyel teremtünk kapcsolatot, aki tudja, hogy mit kell tenni, és a biztonság és együttérzés érzetét képes közvetíteni. A gyermekei biztonságban érzik majd magukat, ha tudják, hogy Ön elég erős ahhoz, hogy elviselje a megrázkódtatásukat anélkül, hogy túlterheltté válna. A szülő megfékezi a sokenergiát azáltal, hogy továbbra is jelen van és biztos tudatában van annak, hogy ez normális folyamat és a gyermek felépül majd.

Hatékony beavatkozási típusok

Több tanulmány igazolja, hogy a pszichooktatás hatékony beavatkozás az erőszak hatásainak kezelésére.⁵ A pszichooktatás Afrika-szerte az egyik leghatékonyabb beavatkozás a trauma enyhítéséhez. Azon túlmenően, hogy a pszichooktatási tevékenységekben közvetlenül részt vevő fiatalok hasznára válik, a szülők, gondviselők és helyi közösségi vezetők bevonódását is elősegíti. Például a közösség tagjai lehetőséget kapnak arra, hogy tanuljanak a gyermekektől az erőszakról, a traumáról és annak hatásairól, majd megbeszélhetik, hogy ezeket hogyan lehet a legjobban megelőzni és az áldozatokat támogatni.

Ugyancsak fontos a közösség-alapú alternatív források támogatási rendszerének létrehozása. Például egy nyugdíjas tanár „házi feladat klubot” szervezhet az otthonában azoknak az gyermekeknek, akik lemaradnak az iskolában. Fiatalok egy csoportja focimeccseket szervezhet szombatoként, biztosítva marginalizált gyermekek bevonását. A közösség tagjai összefoghatnak, hogy figyelemmel kísérik a falusi gyermekeket és segítsék őket, hogy az iskolában maradjanak és elkerüljék a korai házasságot, a gyermekkereskedelmet, illetve kényszermunkát. Ezek a közösségi segítők azt demonstrálják, hogy a hétköznapi emberek rendkívül hatékonyak lehetnek a gyermekek támogatásában.

Számos mentális egészségügyi szolgáltatást hatékonyan nyújthatnak az arra kijelölt nem szakképzett egyének és laikusok is, és nem csak arra szakosodott pszichiáterek és orvosok. Ez különösen igaz azokra a váratlan vagy informális pillanatokra, amikor egy közösségi tag hirtelen és gyökeresen megváltoztatja egy személy életét, például egy álláshoz vagy egészségügyi szolgáltatáshoz hozzáférést biztosítva, érzelmi megértést kínálva, vagy egy veszélyes élethelyzetet felszámolva. A gondoskodó felnőttek bevonása az *Énekelni az oroszlánoknak* műhelyekbe kiterjedhet a tanárookra, a szociális munkásokra, illetve az érintett szülőkre, akik létfontosságúak a gyermekek életében szükséges változások szorgalmazásában és végrehajtásában.

Sok traumára adott és béketeremtést célzó válaszlépés reaktív – a készségeket és a stratégiákat azután nyújtja, miután a tragédia már



.....
A közösség tagjai összefoghatnak, hogy figyelemmel kísérik a falusi gyermekeket és segítsék őket, hogy kijárják az iskolát és elkerüljék a korai házasságot, a gyermekkereskedelmet, illetve a kényszermunkát.
.....

5. Dr. Tony Reeler, személyes kommunikáció, 2016. május

megtörtént. Az *Énekelni az oroszlánoknak* egyszerre szeretne reaktív és proaktív lenni, minden gyermek számára olyan készségeket és stratégiákat nyújtva, amelyekkel hatékonyan reagálhatnak az életük során tapasztalt erőszakra és félelemre, a jelenben és a jövőben egyaránt – legyen az akár megfélemlítés, autós lövöldözés, autóbaleset vagy háború.

Bizonyos elemek elengedhetetlenek egy olyan pszichológiai beavatkozáshoz, mint az *Énekelni az oroszlánoknak*. A beavatkozás legyen:

5. **Közösség-alapú** – A beavatkozást meghatározott környezetben kell végezni, például iskolában, gyermekbarát térben, templomban, vagy egy adott földrajzi területen. Ez egy olyan meghatározott tér vagy helyszín, ahol emberek egymással szoros közelségben élnek és gyakran összegyűlnek.
6. **Csoport-alapú** – A beavatkozás hatása felerősödik és tartóssá válik a csoportos vonatkozás és a pontosan meghatározott közösség vagy helyszín miatt, ahol a résztvevők ismerik egymást. A csoport a biztonság helyszínévé és az érzelmeik szabályozójává válik.
7. **Közösségi folyamatra építő** – Mindenki hozzászólhat és hozzájárulhat, és – amikor csak lehetséges – a közösség számára ismerős kommunikációs módszereket alkalmaz.
8. **Helyzettől függő** – A közösségi kultúra a közvetlen, felszólító „ezt így kell csinálni” jellegű beavatkozásra, vagy a közvetett „mit gondolsz erről” jellegű beavatkozásra reagál-e jobban?
9. **Jelentést hordozó** – A beavatkozási modellnek a körülményekhez kell illeszkednie

Végezetül szükség van olyan utánkötő erőfeszítésekre, amelyek a résztvevők lakóhelyének közösségétől érkeznek – hogyan változik a közösség a beavatkozás eredményeképpen? Ennek mérése elengedhetetlenül fontos, például a Nyomon követés és Értékelés (angol rövidítése M&E) útján, amelyet az *Énekelni az oroszlánoknak*: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben (7. melléklet) és a jelen kiegészítés javasol.

A trauma és a gyermekek szükségletei

Az ellenálló gyermekek hajlamosak bátrak lenni. Nyitottak és bátrak, miközben felfedezik a világukat. Képesek határokat szabni a személyes terüknek és tulajdonuknak. Ismerik az érzéseiket, amelyeket az életkoruknak megfelelő módokon fejeznek ki és közölnek. És amikor rossz dolgok történnek, csodálatos képességeik vannak arra, hogy (támogatás mellett) könnyedén átvészeljék őket.

Trauma léphet fel olyan események nyomán, amelyek egyértelműen rendkívüliek, mint például az erőszak és molesztálás, de eredhet mindennapos hétköznapi eseményekből is. Valójában gyakori történések – például balesetek, orvosi beavatkozások és válás – okozhatják a gyermekek visszahúzódását, magabiztosságuk elvesztését, vagy szorongás és fóbiák kialakulását. A traumatizált gyermekeknél viselkedési problémák is mutatkozhatnak, beleértve az agressziót, hiperaktivitást és idővel különféle függőségeket. A jó hír, hogy a felnőttek útmutatásával a gyermekek képesek helyreállni a stresszes vagy traumatikus események után. Ahogy a gyermekek győzedelmeskedni kezdenek az élet sokkjai és veszteségei felett, kompetensebb, ellenállóbb és élénkebb emberi lényekké válhatnak.⁶

A belső világunk és a tapasztalataink, valamint a külső világunk közötti kölcsönhatás révén hozzuk létre magunkat.



A belső világunk és a tapasztalataink, valamint a külső világunk közötti kölcsönhatás révén hozzuk létre magunkat.

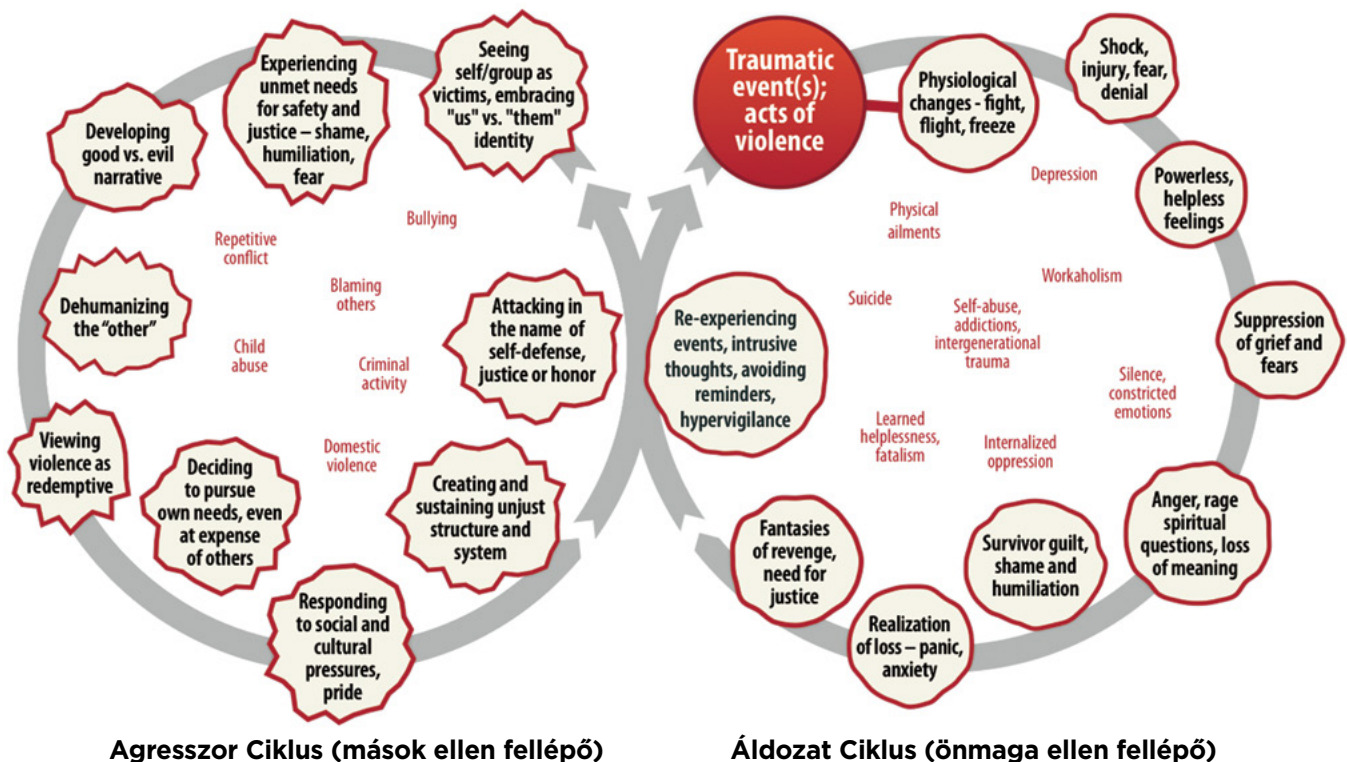
6. Levine és Kline, 2008

Az erőszak körforgásának megszakítása

A kezeletlen trauma az **erőszakos ciklusok** csapdájához vezethet. Amint az alábbi illusztráción látható, az Áldozat (önmagára ható) Ciklus és az Agresszor (mások ellen fellépő) Ciklus szorosan összefüggnek.

Mindaddig, amíg az áldozat gondolkodása összetéveszti a bosszút az igazság iránti igények kielégítésével, ez az áldozatot az agresszori ciklusba vezetheti. És mindaddig, amíg az agresszorok azt látják, hogy az igazság, önvédelem, vagy becsület nevében támadnak, újabb áldozatokat fognak teremteni.

Az erőszak ciklusai⁷



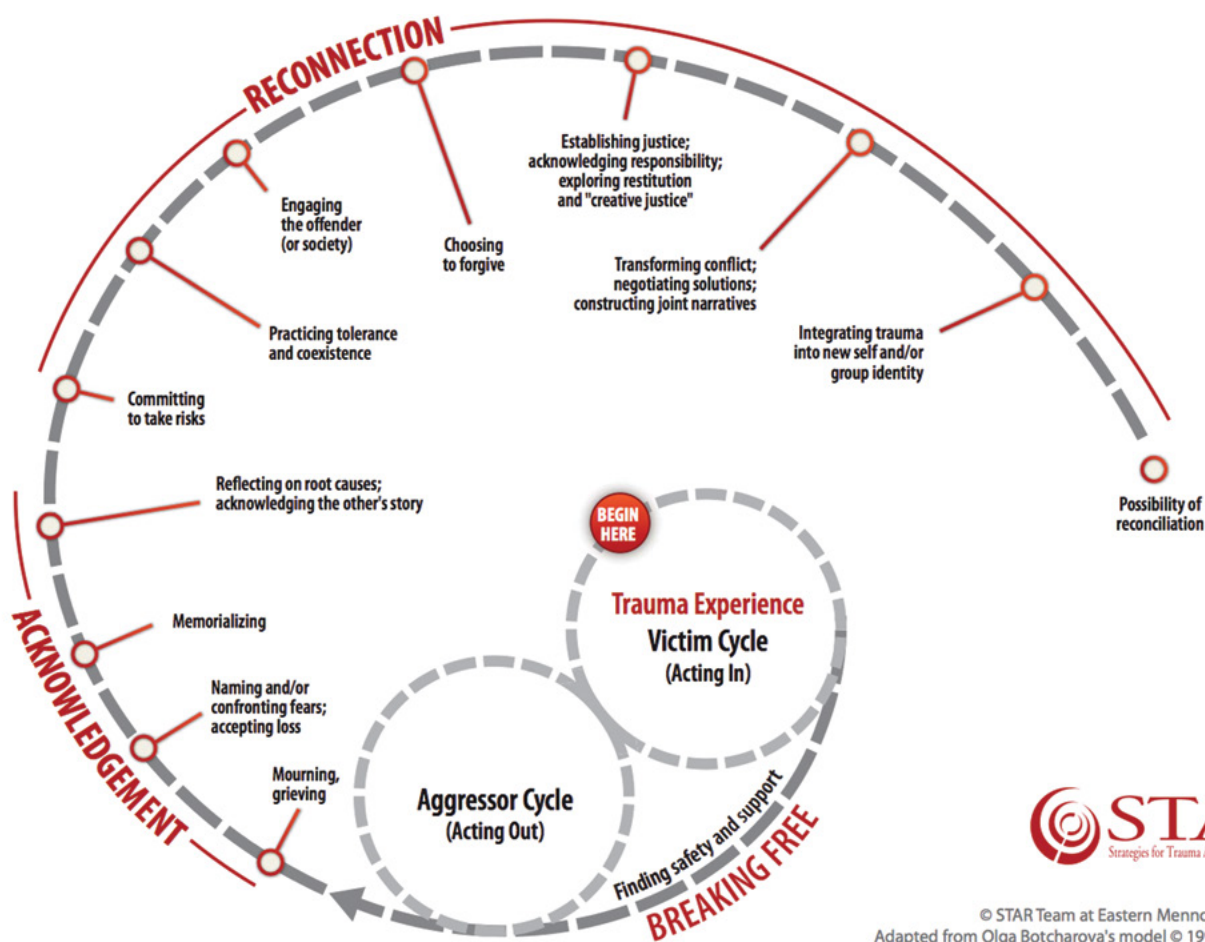
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. Az illusztráció a STAR engedélyével jelent meg: Strategies for Trauma Awareness and Resilience, at Eastern Mennonite University (www.emu.edu/star).

Mind az Áldozat, mind az Agresszor ciklusból van kiút. Az ezekből a ciklusokból való kiszabadulás magában foglalja a biztonság és támogatás megtalálását, az igazság elfogadását arról, ami történt, és a kapcsolatok újbóli felvételét. A megbékélés lehetősége felé tett egyéb lépéseket az alábbiakban illusztráljuk. Ezek nem egymás utáni sorrendet követnek, hanem az egyes helyszínek egy-egy stratégiát képviselnek az ellenállóképesség kialakításához, a sérelmek kezeléséhez és az erőszak körforgásából való kiszabaduláshoz. Az Énekelni az oroszánoknak arra bátorítja a résztvevőket, hogy gondoljanak vissza ezekre a ciklusokra és találjanak békés módokat mind az erőszakra adott reagálásra, mind az ellenállóképesség kialakítására.

Az erőszak körforgásának megszakítása • Ellenállóképesség kialakítása



© STAR Team at Eastern Mennonite University.
Adapted from Olga Botcharova's model © 1998. Published in
Forgiveness and Reconciliation, Templeton Foundation Press, 2001.

HOGYAN KÉPEZZÜK A PROGRAMVEZETŐKET

Bevezető

Ahhoz, hogy az Énekelni az oroszlánoknak képzett programvezetője legyen, részt kell vennie egy 3 napos oktatóműhelyben. A programvezetőknek előzőleg meg kell kapniuk az *Énekelni az oroszlánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben* egy példányát, hogy a műhely előtt elolvashassák annak tartalmát. Elsősorban a programvezetőknek el kell olvasniuk a *Bevezetést*, valamint az *Énekelni az oroszlánoknak* által tanított ismeretek és készségek hat területét.⁸ Azt is meg kell érteniük, hogy ez a műhely hogyan képezi részét egy nagyobb programnak vagy gyermekek egy csoportjának a közösségben, ahol a gyermekek és a felnőttek együtt dolgoznak azon, hogy megoldásokat találjanak a gyermekekre ható azon kérdésekre, amelyeket a műhelyben azonosítanak.

Készüljön fel egy hosszú napra: Az oktatóműhely minden napjának 8 órából és ebédidőből kell állnia. Minden programvezetőnek rendelkeznie kell az *Énekelni az oroszlánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben* saját példányával (nyomtatásban) és egy kiegészítéssel. Ugyanazok a felszerelések szükségesek, mint magához a műhelyhez.

Hogyan lesz valakiből a többi programvezető oktatója?

Ahhoz, hogy mesteroktató (azaz a többi programvezető oktatója) legyen, először kiváló programvezetőnek kell lennie és el kell végeznie négy 3 napos műhelyt, vagy azok megfelelőjét (végezze el mind a hat modult négy különböző alkalommal). A mesteroktátónak segítségére lehet, ha rendelkezik haladó pszichoszociális képzéssel.

Első nap

Reggel

Az oktató és a programvezetők mutatkozzanak be. Kérdezze meg a programvezetőket, hogy milyen érdekük fűződik ahhoz, hogy az *Énekelni az oroszlánoknak* programvezetővé váljanak. Az oktató beszél arról, hogy milyen célból jött létre az *Énekelni az oroszlánoknak* program, kiknek szól, és hogyan változtathat meg életüket. Az oktató beszél a programvezetői tulajdonságokról. Említse meg annak fontosságát, hogy a programvezető beleszője a kultúrát a műhely egészébe, dalokat, zenét és táncot használva. Mutasson rá, hogy néhány országban talán nem ismerik az oroszlánt, így azt behelyettesítheti egy másik állattal, például egy nagy kígyóval vagy tigrissel. A melléklet alternatív képeket tartalmaz erre a célra.



.....
A gyermekek és a felnőttek együtt dolgoznak azon, hogy megoldásokat találjanak a gyermekekre ható azon kérdésekre, amelyeket a műhelyben azonosítanak.
.....

8. Ne felejtse el tigriseket vagy kígyókat (vagy másik állatot) használni az oroszlán helyett, ha ez a másik állat jobban illik a helyi kultúrához. Lásd a 9. mellékletet.

2. rész áttekintése – az *Énekelni az oroszlánoknak* levezetése. Beszéljen a műhely körvonalairól és menetrendjéről, valamint a műhely előtti és utáni találkozóról és azok céljáról. A műhely előtt beszéljen a műhely előtti találkozóról, ideértve a szülő/gondviselő és a gyermek beleegyezését a részvételbe, valamint néhány M&E kiindulási adat gyűjtését. Végül beszéljen a műhely hat témájáról és az egyes témák fő üzenetéről.

Délután

Feltéve, hogy a programvezetők végigolvasták a programvezetői útmutatót az oktatóműhely előtt, az oktató összefoglalja az olyan tevékenységeket, amelyek ugyan könnyen érthetőek, mégis lehetnek hozzájuk kérdések. Összefoglalásra javasolt tevékenységek: 3. tevékenység (1. összefoglaló); 8. tevékenység (Biztonságos hely); 11. tevékenység (Nem az én hibám); 12. tevékenység (Elengedni a problémákat); 13. tevékenység (A Kincses Fa); 14. tevékenység (2. összefoglaló); 16. tevékenység (Biztonságos és veszélyes helyek); 20. tevékenység (Becsülni egymást); 21. tevékenység (Üzenetek).

A képzési csoport létszámától függően rendeljen 3 programvezetőt a 6 csoport mindegyikéhez. (Ha a programvezetői létszám 18 alatt vagy felett van, igazítson vagy a csoportok számán, vagy a 6 csoporthoz egyenként hozzárendelt programvezetők számán.)

Még 13 tevékenység van hátra, tehát rendeljen hozzá 2 tevékenységet az 5 csoport mindegyikéhez és 3 tevékenységet a 6. csoporthoz. (Ha 6 csoportnál kevesebb van, annak megfelelően igazítsa.) Kérjen meg minden csoportot, hogy este tekintsék át a hozzájuk rendelt tevékenységeket és készüljenek fel az egyes tevékenységek egy rövidített verziójának bemutatására másnap reggel. Például, ha egy tevékenységre a javasolt időtartam 60 perc, azt 30-40 perc alatt fogják elvégezni (a megadott időtartamnak körülbelül kétharmada). Ezek a javasolt tevékenységek:

- 1. csoport – 1. tevékenység: Bevezetés, 2. tevékenység: Az Élet Fája.
- 2. csoport – 4. tevékenység: Megérteni az erőszakot, 5. tevékenység: Alternatív válaszok az erőszakra
- 3. csoport – 6. tevékenység: Megérteni a félelmet, 7. tevékenység: Csak válts csatornát!
- 4. csoport – 9. tevékenység: A négy négyzet, 10. tevékenység: Hegy, Víz, Szél, Tűz
- 5. csoport – 15. tevékenység: Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!, 17. tevékenység: A segítő játéka
- 6. csoport – 19. tevékenység: Kis lépések, 22. tevékenység: Értékelés, 23. tevékenység: Énekelni az oroszlánoknak – Ünneplés!

Fejezze be egy légzőgyakorlattal, az egyik kedvencével a műhelyből. Röviden beszéljen a lélegzés fontosságáról az életünkben jelen lévő félelem kezelésekor, és arról, hogy a légzőgyakorlatok a műhely egészében jelen vannak.



Második nap

Reggel

Játsszon élénk tánczenét, miközben a programvezetők a képzési foglalkozásra érkeznek. Ez éreztetni fogja velük, hogy miről szól az *Énekelni az oroszoknak*, és hogyan kell minden reggelt kezdeni. Végezzenek el egy élvezetes légzőgyakorlatot a műhelyből. Kérdezze meg a programvezetőket, hogy vannak-e kérdéseik vagy gondolataik az előző nappal kapcsolatban. Adjon 1,5 órát a csoportoknak a bemutatóik elvégzésére, a visszajelzésre szánt időt is beleértve.

Az 1. és a 2. csoport tartson bemutatót. A többi programvezető játssza a műhely résztvevőinek szerepét. Az oktató és a közönség visszajelzést ad arról, hogy mi működött, és mi szorul pontosításra az egyes tevékenységekben.

Délután

A 3. és a 4. csoport tartson bemutatót, ugyanezt az eljárást alkalmazva. Tekintse át mindenkivel, hogy mi tetszett nekik a nappal kapcsolatban, és mit tanultak. A nap végén végezzenek el egy légzőgyakorlatot.

Harmadik nap

Reggel

Játsszon élénk tánczenét, miközben a programvezetők a képzési foglalkozásra érkeznek. Kérdezze meg a programvezetőket, hogy vannak-e kérdéseik vagy gondolataik az előző nappal kapcsolatban. Az 5. és a 6. csoport tartson bemutatót. Ismételjék el ugyanazt az eljárást, amikor a fennmaradó programvezetők játsszák a műhely résztvevőinek szerepét, akik visszajelzéssel szolgálnak a bemutatóról

Délután

Beszéljen a Mellékletekről, ideértve a Nyomon követést és Értékelést is. Szükség szerint hivatkozzon erre a kiegészítésre. A fennmaradó időben beszéljen a kiterjesztésről (logisztika, utánkövetés, stb.), és foglalkozzon bármely további kérdéssel, amelyekkel még nem foglalkoztak kellően.

Az oktató kiemeli a műhelymunka során felmerülő főbb pontokat. Fejezzék be dallal és/vagy táncsal.



Orientációs foglalkozás: Áttekintés

Az alábbi körvonalazási minta részletekbe menő – három vagy több órás – orientációs foglalkozásra szolgál a partnerszervezeteknek, kormányzati képviselőknek, szakembereknek és/vagy más közösségi tagoknak, ideértve a szülőket és gondozókat. (A közösség és a szülők és gondozók részére szolgáló rövidebb foglalkozás leírását lásd a **2. mellékletben** vagy a programvezetői útmutató **61. oldalán** – <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Szükséges anyagok: A4-es papír, zsírkréta, és helyi tánczene forrása. A székeket rendezze körbe, középen nagy teret hagyva

Miközben a résztvevők bejönnek: Játsszon népszerű tánczenét. Előzetesen kérdezzen meg munkatársakat, hogy táncolnának-e Önnel, miközben a résztvevők bejönnek, és hogy felkérnének-e másokat táncra. Üdvözljön mindenkit az **Énekelni az oroszlánoknak** programban.

ELSŐ RÉSZ: INFORMÁCIÓ

- a. Miért fontos ez az útmutató (1. és 2. oldal): A kutatások azt mutatják, hogy az erőszak milyen hatással van a gyermekek pszichológiai és fizikai egészségére. Az erőszak világméretű jelenség. Még azoknak a gyermekeknek is vannak kezelendő félelmeik, akik nem konfliktusövezetben vagy jelentősen veszélyes területen vannak.
- b. Kinek szól a műhely (4. oldal):
 - 11 éves és annál idősebb gyermekeknek, beleértve a fiatal felnőtteket.
 - A 8-10 éves gyermekek részt vehetnek további támogatással.
 - Továbbá szülőknek, gondviselőknek és közösségi vezetőknek (hogy támogathassák a gyermekeket, jobban tudják kezelni a saját félelmeiket, és megérthessék azokat a kérdéseket, amelyekkel a gyermekek hozzájuk fordulhatnak).
- c. Mit fognak megtanulni a gyermekek és a fiatalok: Fókuszban a készségek és ismeretek hat területe (**3. és 4. oldal**) és a hat téma (**5. oldal**).
- d. Háttér: Mit jelent számukra a cím? (bátorítsa az interakciót)

** Kétféle módon reagálhatunk a félelemre és erőszakra az életünkben. Az egyik, hogy megváltoztatjuk a helyzetet. Még ha nem is érhetünk el teljes sikert, akkor is vannak dolgok, amelyeket megtehetünk, hogy pozitív változást érzünk el és csökkentjük a problémát. Segítséget kérhetünk, erősíthetjük a kapcsolatainkat a barátainkkal és szeretteinkkel, fejleszthetjük a problémamegoldó készségeinket és kis lépéseket tehetünk a helyzetünk leküzdésére.

A másik, amit tehetünk, hogy kontrolláljuk a helyzetre, a félelmünkre adott reakciónkat, hogy az ne terheljen túl minket. Légzéstechnikákat gyakorolhatunk és más nyugtató gyakorlatokat végezhetünk. Jobban érezhetjük magunkat önmagunkkal kapcsolatban az által, hogy felismerjük a tehetségeinket, az erősségeinket, és azt, hogy már leküzdöttünk korábbi nehézségeket és azt ismét megtehetjük. Az *Énekelni az oroszlánoknak* megtanítja nekünk ezeket a készségeket azáltal, hogy lehetővé teszi azokat a műhelyen keresztül megtapasztalnunk – és lehetővé téve, hogy ugyanakkor jól szórakozzunk..

VÉGEZZÉK EL az 1. tevékenységet: Bemutatkozások (14. oldal), ezzel kezdve: „A programvezető a két képre mutat, amelyeken a gyermekek énekelnek és az oroszlánok ordítanak.” Menjen végig az oldal aljáig. (40 perc)

- e. Kifejlődés/történet: A jelenlegi programvezetői útmutató egy 2013-as kutatási tanulmányból fejlődött ki, amelyet gyermekekkel végeztek Zimbabwében az erőszak és a félelem hatásairól a gyermekek életében. A tanulmány egyik szakértője, Dr. Jonathan Brakarsh, hozzászólásokat gyűjtött a világ minden tájáról, mielőtt megírta ezt a programvezetői útmutatót a Catholic Relief Services támogatásával.

f. A műhely jellemzői:

- A műhely beágyazódik a közösségbe. Vagy része egy nagyobb közösség erősítő/ béketeremtő programjának, vagy együttműködik a létező közösségi mechanizmusokkal, például gyermekvédelmi bizottságokkal, hogy párbeszédet kezdeményezzen a gyermekek és a befolyásos felnőttek között a gyermekekben félelmet és sebezhetőséget okozó legfőbb kérdésekről. Akkor működik legjobban, amikor a gyermekek részt vesznek folyamatos csoportokban vagy klubokban, ahol tervezett tevékenységek vannak, amelyeket a műhely előtt és után kell lefolytatni, hogy megerősítsék a gyermekek által tanultakat és segítsék őket a felnőttekkel végzett munkában, hogy pozitív változásokat idézzenek elő az életükben. (2. melléklet.)
- A műhely művészetet, színdarabot, táncot, zenét, játékokat és – mindenek felett – a résztvevők képzelőerejét használva tanít módokat arra, hogy hogyan növeljék az ellenálló képességüket és találjanak hatékony módokat arra, hogy vagy változtassanak a helyzetükön, vagy – ha a helyzet nem változtatható meg azonnal – alkalmazkodóbb reagálást tanuljanak.

VÉGEZZÉK EL a 8. tevékenységet: A biztonságos hely bennünk (29. oldal) Amikor az élet nehezzé válik, mindannyiunknak szükségünk van egy biztonságos helyre, ahová mehetünk (20 perc) *Megjegyzés: ha csak egy tevékenységre van idő, végezhetik helyette a 13. tevékenységet: A Kincses Fa (40. oldal).*

- Az *Énekelni az oroszánoknak* több kultúrában is adaptálható, és a programvezetőket arra bátorítjuk, hogy szőjék bele a műhelybe az országuk dalait és táncait. Ez akkor kezdődik, amikor a résztvevők először megérkeznek és a programvezetők táncolnak velük, helyi zenét és dalokat használva. A helyi kultúrától függően a műhely egyes szavait vagy kifejezéseit is meg lehet változtatni.
- Az *Énekelni az oroszánoknak* moduláris szerkezetet alkalmaz, ami által a műhely időtartama lehet 3 teljes nap, vagy 6 különálló, egyenként félnapos szegmens – például hetente egyszer. Beépített M&E folyamattal rendelkezik.
- A minőség fenntartása érdekében minden műhelyhez két-három programvezetőre van szükség, akik egyike helyi erőforrás-felelős (az utánkövetésekhez). A programvezetőket ki kell képezni az *Énekelni az oroszánoknak* végrehajtása előtt.

MÁSODIK RÉSZ: INSPIRÁCIÓS/TAPASZTALATI (választható)

Az alábbi tevékenységek tudják a legnagyobb hatást kiváltani. Ezeket szelektív módon lehet használni, és nem kell sorrendben végezni. Iktasson be légzőgyakorlatokat az 1. mellékletből. Az egyes tevékenységek után kérdezze meg a résztvevőket, hogy mit tanultak/tapasztaltak. Szükség esetén adjon hozzá további információt az adott tevékenység jelentőségéről a műhely vonatkozásában.

VÉGEZZÉK EL a 13. tevékenységet: A Kincses Fa (40. oldal) A változás az, hogy a résztvevők már rendelkeznek a belső jószáguk érzésével, amit nem lehet elvenni tőlük (40 perc).

VÉGEZZÉK EL a 9. tevékenységet: A négy négyzet (30. oldal) A jelentősége az, hogy ez a tevékenység segít csökkenteni a félelmünket, hogy kevesebb stresszel élhessünk és jobb döntéseket hozhassunk (60 perc).

VÉGEZZÉK EL a 17. tevékenységet: A segítő játék (48. oldal) (szemelvények) Ez azért fontos, mert amikor az emberek félelmet és/vagy erőszakot tapasztalnak, szociálisan elszigetelődhetnek ahelyett, hogy szolidaritásban összefognának. Tudniuk kell, hogy kihez fordulhatnak válságos időkben (15 perc).

VÉGEZZÉK EL a 19. tevékenységet: Kis lépésekkel fel a hegyre (52. oldal) (csak az 1. rész) Az embereket túlterhelhetik a problémáik vagy élethelyzetek, ekkor megbénulnak. Tudniuk kell, hogyan bontsák kezelhető darabokra a leküzdhetetlennek tűnő problémákat (15 perc).

Vége: 1. melléklet: Légző- és földelés gyakorlatok (60. oldal) Adja hozzá a mellékletek és a kiegészítés rövid leírását. Hagyjon időt a kérdésekre.

TOVÁBBI ÚTMUTATÁS A NYOMON KÖVETÉSRŐL ÉS ÉRTÉKELÉSRŐL

Ez a rész további útmutatással szolgál az *Énekelni az oroszoknak* Nyomon követési és Értékelési tervet végrehajtó programvezetőknek (**7. melléklet**). Kérjük, olvassa el a programvezetői útmutató 7. mellékletét, mielőtt áttekinti ezt a további M&E útmutatást.

Utasítások az Adatbeviteli Lap használatához

A Nyomon követési és Értékelési terv 20 tételből álló értékelő kérdőívet tartalmaz, amelyet a résztvevőknek három különböző időpontban kell kitölteniük: (1) közvetlenül a műhely előtt (műhely előtti értékelés); (2) közvetlenül a műhely után (első műhely utáni értékelés); (3) 3 hónappal a műhely után (második műhely utáni értékelés). Az **Adatbeviteli Lap** egy Excel munkafüzet, amelyet arra dolgoztak ki, hogy segítsék a programvezetőket a résztvevők értékelő kérdőívre adott válaszainak feljegyzésében és összefoglalásában.

Az Excel munkafüzetet úgy konfigurálták, hogy csak az összesített szinten mérje a változást, azaz a változást csoport és alcsoport szinten méri – nem egyénileg. A bevont alcsoportok a nemek szerinti (fiú/lány) és a korcsoportok (8-12 évesek, 13+ évesek).

Utasítások lépésről lépésre az Excel munkafüzet használatához

Töltse le az Excel fájlt innen <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Mentse el ezt a fájlt a számítógépére a szerkesztés megkezdéséhez. Ezt a névformátumot használja a mentéskor: ORSZÁG NEVE_KÖZÖSSÉG NEVE_PROGRAMVEZETŐ NEVE.xls.

Négy további fül van a munkafüzetben (az utasítások fülön kívül). Kattintson a fülekre a munkafüzet alján, hogy navigáljon közöttük. A 2., 3. és 4. fül helyet ad arra, hogy beírja az értékelést elvégző egyes résztvevők válaszait. A 2. fül arra szolgál, hogy feljegyezze a műhely előtti értékelésre adott válaszokat, a 3. fül a közvetlenül a műhely után elvégzett műhely utáni értékelésre adott válaszokra, a 4. fül pedig a 3 hónappal a műhely után elvégzett műhely utáni értékelésre adott válaszok feljegyzésére.

Az egyes sorok a 2. fültől a 4. fülig egy-egy résztvevőnek felelnek meg, míg az egyes oszlopok egy-egy tételnek/kérdésnek felelnek meg. Az egyes résztvevőkhöz egyenként írja be a válaszokat. Először a „Nem” oszlopban jegyezze fel, hogy a résztvevő nő vagy férfi; használja a „N” betűt nőknél és az „F” betűt férfiaknál. Ezt követően írja be a résztvevő életkorát az „Életkor” oszlopba egész számként. Ezután menjen végig a soron, hogy beírja a válaszukat az egyes kérdésekre a megfelelő oszlopban. Csak 0 vagy 1 számot írjon be (a kódolási utasításokat lásd a pontozási lapon). Ha egy résztvevő kihagy egy kérdést (nem válaszol), írjon 0-t a megfelelő cellába. Miután minden választ beírt egy résztvevőhöz, menjen a következő résztvevőre és ismételje meg ezt a folyamatot. Folytassa ezt a folyamatot minden Fülnél 2-től 4-ig.

MEGJEGYZÉS: Csak a kék cellákba írjon be adatokat.

A 2-től a 4. Fülig beírt adatok automatikusan kitöltik az 5. Fület, amely az adatai összefoglalását tartalmazza:

- Demográfiai adatok – a résztvevők összlétszáma, a nő és férfi résztvevők összesen, az összes résztvevő korcsoportokban
- Átlagos pontszámok az egyes tételeknél (1-20. kérdések) a műhely előtti és utáni értékeléseknél
- Átlagos összpontszám az egyes kérdőíveknél (műhely előtti és utáni értékelések)

- Átlagos összpontszám nemek szerint
- Átlagos összpontszám korcsoportok szerint
- Átlagos pontszámok köztes eredményekhez (nézze meg a *Pontozási számítások és értelmezések* részt az útmutató **7. melléklete 71. oldalán**)
- Átlagos pontszámok ismeretekhez és készségekhez (nézze meg a *Pontozási számítások és értelmezések* részt az útmutató **7. melléklete 71. oldalán**)
- Átlagos pontszámok viselkedési tételekhez (nézze meg a *Pontozási számítások és értelmezések* részt az útmutató **7. melléklete 71. oldalán**)

Az ezt az eszközt használó programvezetők e-mailben küldjék meg a kitöltött munkafüzeteket erre a címre: singingtothelions@crs.org.

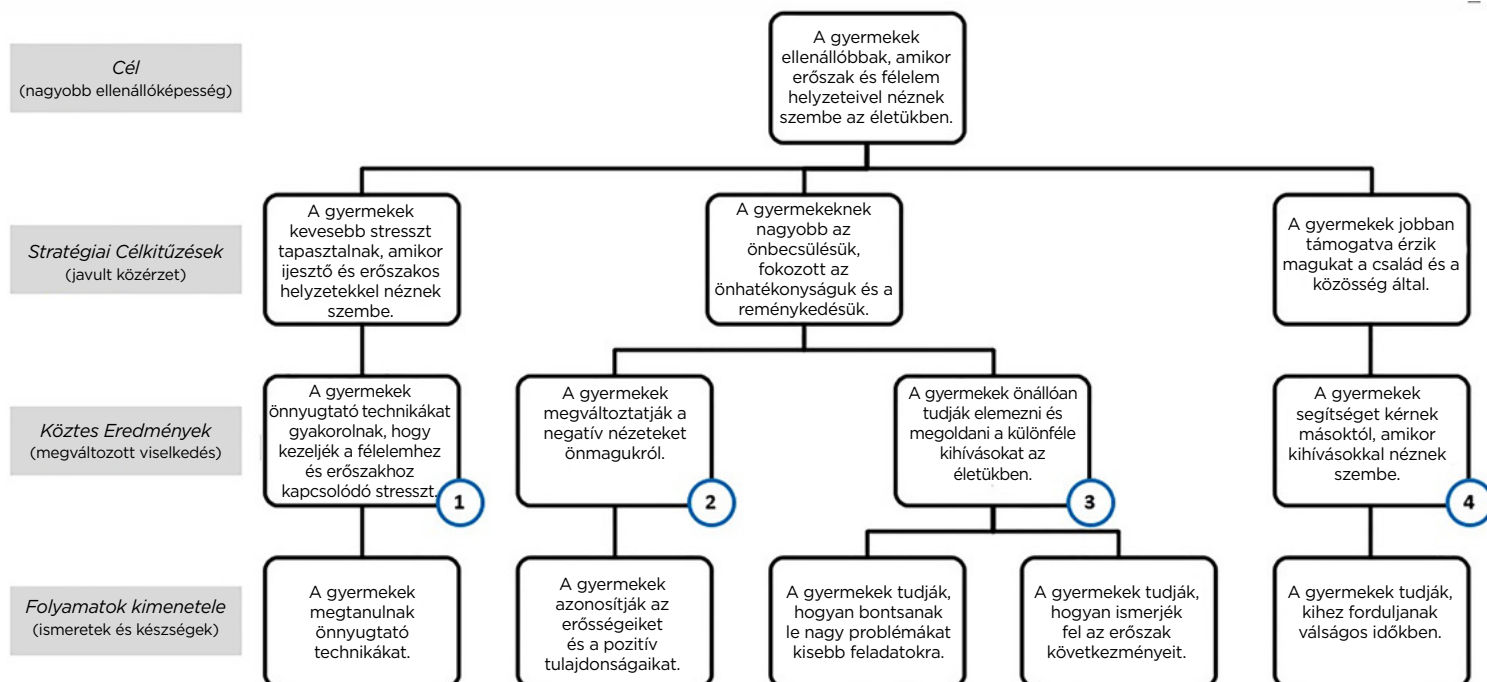
Útmutatás változás méréséhez egyéni szinten

A végrehajtás megkönnyítése érdekében a **Nyomon követési és Értékelési terv** a változás mérésére irányul az összesített (csoportos) szinten. Ily módon a résztvevőktől nem kéri, hogy írják a nevüket az Értékelőlapokra (lásd Értékelőlap az útmutató **8. mellékletében**). Azok a programvezetők, akik egyéni szinten kívánják mérni a változást, kérhetik a résztvevőktől, hogy írják a nevüket az Értékelőlap tetejére. Másik lehetőségként azok a programvezetők, akik a névtelenséget kívánják megőrizni, hozzárendelhetnek egyéni azonosító kódokat az egyes résztvevőkhöz. Ahhoz, hogy az **Adatbeviteli Lapot** (a fent hivatkozott Excel munkafüzet) az egyéni változáshoz igazítsa, adjon hozzá egy oszlopot a Résztvevők azonosító kódjával a 2, 3 és 4. füleken a „Nem” oszlop bal oldalán. Ebbe az új oszlopba írja be egy résztvevő nevét vagy azonosító kódját soronként. Ezután menjen végig az egyes sorokon, hogy beírja az adott sorban lévő kódnak megfelelő válaszokat.

Célkitűzések és célok mérése hitelesített lépésekkel

A **Nyomon követési és Értékelési terv** (az útmutató **7. melléklete**) rendeltetése, hogy a változásokat mérje a résztvevők ismereteiben és készségeiben (outputok) és viselkedésében (köztes eredmények). A beavatkozás stratégiai célkitűzéseivel és céljával kapcsolatos változások – csökkent stressz, önbecsülés, remény, önhatékonyaság, támogatás érzése és ellenállóképesség (lásd a lenti 1. ábrát) – összetett konstrukciók, amelyek mérése lehet, hogy nem megfelelő a beavatkozás léptékéhez és időkeretéhez.

1. ábra: Énekelni az oroszánoknak eredménykeret



Azok a programvezetők, akik átfogóbb M&E rendszert kívánnak kidolgozni, amely foglalkozik a stratégiai célkitűzésekkel és céllal, vegyék fontolóra képzett adatfelvevők alkalmazását, valamint külsőleg hitelesített skálákra történő hagyatkozást. Alább szerepelnek javasolt skálák, amelyeket fontolóra vettek az Énekelni az oroszlánoknak létrehozása során. Kattintson a kapcsolódó linkekre az egyes skálákra vonatkozó információkért. Ez a lista nem teljeskörű, hanem kiindulópontul szolgál azoknak a programvezetőknek, akik intenzívebb M&E-t kívánnak felderíteni.

- [Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders \(SCARED\)](#)
- [Revised Children's Manifest Anxiety Scale \(RCMAS\)](#)
- [Children's Coping Questionnaire](#)
- [Rosenberg Self-Esteem Scale](#)
- [General Self-Efficacy Scale](#)
- [Children's Hope Scale](#)
- [Child and Youth Resilience Measure \(CYRM\)](#)
- [Five Facet Mindfulness Questionnaire](#)
- [Responses to Stress Questionnaire - Violence](#)

Az Énekelni az oroszlánoknak CRS felhasználói a Self-Esteem Scale, Self-Efficacy Scale, Hope Scale és CYRM skálákat elérhetik a [Protection Measures Compendium](#) SharePoint linken. CRS felhasználók forduljanak a MEAL csapathoz további információért és támogatásért.



faith. action. results.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443
crs.org

Ez a kiegészítés a következőhöz tartozik: *Énekelni az oroszánoknak: Programvezetői útmutató a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben; ez az útmutató képessé teszi a programvezetőket arra, hogy segítsenek a gyermekeknek és fiataloknak, hogy készségeket fejlesszenek ki az erőszak és bántalmazás hatásainak kezelésére az életükben, és ezáltal gyógyuljanak.*

