

# ŚPIEWAJĄC LWOM

Przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i  
przemocy w życiu



Jonathan Brakarsh  
oraz Lucy Y. Steinitz

  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

## SUPPLEMENT

# Spis treści

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp.....                                                                    | 1  |
| Dodatkowe informacje o pomocy dzieciom w odpowiedzi na strach i przemoc ..... | 2  |
| Przerwanie łańcucha przemocy .....                                            | 8  |
| Jak szkolić moderatorów .....                                                 | 10 |
| Sesja orientacyjna: Plan .....                                                | 13 |
| Dodatkowe wskazówki na temat monitoringu i oceny .....                        | 15 |



**Catholic Relief Services (CRS)** jest oficjalną międzynarodową instytucją humanitarną katolickiej społeczności Stanów Zjednoczonych. CRS i praca rozwojowa jest osiągnięta przez programy zarządzania kryzysowego, HIV, zdrowia, rolnictwa, edukacji, mikrofinansowania oraz budowania pokoju. CRS łagodzi cierpienie i zapewnia pomoc dla ludzi w potrzebie w ponad stu państwach, bez względu na rasę, religię lub narodowość.

**Catholic Relief Services**  
228 West Lexington Street  
Baltimore, MD 21201-3443 USA  
1.888.277.7575  
[www.crs.org](http://www.crs.org)

© 2017 Jonathan Brakarsh i Catholic Relief Services. Ten materiał może być kopiowany dla niekomercyjnych celów, jeśli zawsze jako autor zostanie wymieniony doktor Jonathan Brakarsh oraz Catholic Relief Services. Każdy, kto chciałby dokonać zmian w materiale, powinien najpierw zdobyć zgodę poprzez kontakt pod adresem [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

# Wstęp

*Śpiewając Lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu* opiera się na przekonaniu, że życie dzieci i młodzieży, które doświadczyły przemocy i strachu, może ulec zmianie. Warsztat *Śpiewając Lwom* oferuje działania psychoedukacyjne, które mogą umożliwić ten proces zmian, gdy umiejętności i wiedza, które uczestnicy zdobywają, są wzmacniane poprzez ciągłe doświadczenia grupowe – na przykład w grupie pozaszkolnej, w przestrzeni przyjaznej dzieciom lub w ramach klubu młodzieżowego.

Proszę przeczytać *Śpiewając Lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu*, aby najpierw w pełni zrozumieć, o czym jest *Śpiewając Lwom* i jak należy go realizować.

Suplement ten składa się z trzech części i jest przeznaczony do stosowania ze *Śpiewając Lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu* wraz z **arkuszem wprowadzania danych** *Śpiewając Lwom*. Oba te dokumenty wraz z niniejszym suplementem można znaleźć na [stronie internetowej CRS](#).

Więcej informacji o *Śpiewając Lwom* można znaleźć w samym przewodniku moderatora lub napisać na adres e-mail [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).



.....  
Wiedza zdobyta podczas  
lekcji warsztatowych  
jest umacniana przez  
stałe doświadczenie  
we wspierającej grupie  
dziecięcej – na przykład  
w szkole, w przestrzeni  
przyjaznej dzieciom  
lub w ramach klubu  
młodzieżowego.  
.....

# DODATKOWE INFORMACJE

## O POMOCY DZIECIOM W ODPOWIEDZI NA STRACH I PRZEMOC

### Czego potrzebują dzieci, aby skutecznie reagować na strach i przemoc?

Istnieje kilka rodzajów wsparcia, którego potrzebują dzieci przebywające w miejscach, w których dochodzi do przemocy lub znęcania się:<sup>1</sup>

- Rodzice lub dorośli, którzy mogą je uspokoić lub pomóc im kontrolować emocje
- Spójność reakcji rodziców lub dorosłych
- Spójna narracja o ich życiu
- Rodzic lub opiekun, który szybko reaguje i zachowuje się w sposób ciepły i przewidywalny
- Wewnętrzne /emocjonalne zasoby, z których można czerpać w chwilach niepokoju i destabilizacji (dla dziecka i rodziny)
- Pomoc w utrzymaniu się w teraźniejszości, gdy przytłacza je przeszłość
- Pomoc w tworzeniu narracji siły



Children in violent or abusive settings need parents or adults who can emotionally soothe or regulate them.

### Śpiewając Lwom odpowiada na te potrzeby poprzez:

- **Uczenie o przyczynach i skutkach przemocy.** (Ćwiczenie 4: Rozumienie przemocy, Ćwiczenie 5: Alternatywne reakcje na przemoc).
- **Uczenie jak wyciszyć się** w chwilach kryzysu; regulować swoje emocje (różne ćwiczenia oddechowe, Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas, Ćwiczenie 7: Wystarczy zmienić kanał!)
- **Zwiększenie naszej wewnętrznej siły i świadomości** tego, jak nasze myśli wpływają na nasze emocje (Ćwiczenie 2: Drzewo życia, Ćwiczenie 7: Wystarczy zmienić kanał!, Ćwiczenie 9: Cztery kwadraty; Ćwiczenie 10: Góra, Woda, Wiatr, Ogień)
- **Określenie, do kogo udajemy się po odpowiedzi i wskazówki** w naszym życiu (Ćwiczenie 17: Gra pomocników)
- **Odpuszczanie naszych lęków** (różne ćwiczenia wizualizacyjne i oddechowe, Ćwiczenie 11: To nie moja wina, Ćwiczenie 15: Lew na Górze! Biegnij, Biegnij, Biegnij!)
- **Wzmacnianie naszych wewnętrznych zasobów**, poruszanie procesu zdrowienia do przodu oraz pozyskiwanie zasobów emocjonalnych (Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas, Ćwiczenie 13: Drzewo Skarbów, Ćwiczenie 19: Małymi krokami pod górę)

1. Adaptacja z Levine, Peter i Kline, Maggie (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.



- **Wzmacnianie środowiska zewnętrznego** poprzez tworzenie sieci pomocników (*Ćwiczenie 17: Gra pomocników, Ćwiczenie 16: Bezpieczne i niebezpieczne miejsca*)
- **Tworzenie narracji o sile** (*Ćwiczenie 2: Drzewo Życia, Ćwiczenie 20: Szanując się nawzajem*)
- **Rozwijanie mocy w jednostkach i społeczności w celu uzdrawiania traumy** (*Ćwiczenie 9: Cztery kwadraty; Ćwiczenie 17: Gra pomocników*)
- **Identyfikowanie dzieci potrzebujących dalszego doradztwa i wsparcia.** (Osoba odpowiedzialna za zasoby)

## Zrozumienie wpływu trauma<sup>2</sup>

- Jeśli trauma (np. przemoc i znęcanie się) nie zostanie wyleczona, może być potem przekazywana kolejnym pokoleniom.
- Organizacja Drzewo Życia, pracująca z ofiarami przemocy i tortur w Zimbabwie, donosi, że dzieci rodziców, którzy doświadczyli Gukurahundi (“oczyścić”), ludobójczego wydarzenia w historii Zimbabwie, przeżywają traumę intensywniej niż ich rodzice.
- Trauma ma skutki biopsychospołeczne. Mózg produkuje hormon stresu, kortyzol, który aktywuje układ limbiczny. Jednym z wyzwań jest zrozumienie, jak wyłączyć układ limbiczny, gdy zagrożenie już minęło. Praca tego układu musi być czasem przerywana, żeby rozpoznawał różnicę między tym, kiedy jest aktywny, a kiedy wyłączony. Osoba może potrzebować być czujna, ale jednocześnie zachować spokój umysłu.
- Mamy trzy “mózgi”, które mówią trzema różnymi językami. Myślący mózg, kora nowa, najnowsza część naszego mózgu, mówi za pomocą słów. Emocjonalny mózg, nasze śródmózgowie lub układ limbiczny, mówią językiem uczuć, takich jak złość, smutek, radość czy strach. Mózg przetrwania operuje wrażeniami i odczuciami opartymi na doznaniach. Dzieci, które czują się przytłoczone lub zestresowane mogą nauczyć się rozpoznawania sygnałów, które wysyła im ciało, zauważyć je, a następnie poprzez oddech i ruch nauczyć się uwalniać je, aby uspokoić ciało i umysł.



.....  
**“Wyleczona trauma jest przekazywana kolejnym pokoleniom jako historia; trauma utrzymywana w tajemnicy jest przekazywana kolejnym pokoleniom jako trauma do ponownego przeżycia”.**  
 .....

**Doktor Michel Silvestre**  
 (komunikat osobisty,  
 maj 2016)  
 .....

## Jaka jest rola dorosłych

Dla dzieci doświadczających przemocy i wykorzystywania kluczowe znaczenie ma regulacja emocji. James Garbarino<sup>3</sup> zauważa, że nieumiejętność regulowania silnych emocji jest czynnikiem przyczyniającym się do działań osób dopuszczających się przemocy i morderstw. Zauważa on, że jeśli ta umiejętność nie jest rozwijana we wczesnych latach życia dziecka, dorosłe “ja” zamienia silne emocje w gwałtowne, agresywne działania. Dorośli stanowią filtr między światem a dzieckiem. Pomagają regulować emocje dziecka, a ich własna modulacja silnych emocji staje się wzorem dla przyszłego kontrolowania uczuć przez dziecko.

2. Uwagi skonsolidowane przez dr. Jonathana Brakarsha z adaptacją z Levine i Kline (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Przemówienie otwierające Regional Psychosocial Support Forum, wrzesień 2015, Victoria Falls, Zimbabwie. Zobacz również liczne internetowe publikacje dr. Jamesa Garabino; a także <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

Ludzie są biologicznie zaprogramowani, by zastygać w bezruchu lub drętwieć, gdy ucieczka lub walka są niemożliwe lub postrzegane jako niemożliwe. Niemowlęta i dzieci, ze względu na ograniczoną zdolność do obrony, są podatne na zastyganie w bezruchu, a tym samym narażone na doznanie traumy. Dlatego umiejętności dorosłego są kluczowe w udzielaniu emocjonalnej pierwszej pomocy przestraszonemu maluchowi. Wsparcie dorosłych lub rodziców może przenieść dziecko z ostrego stresu do poczucia własnej wewnętrznej siły, a nawet radości (Levine i Kline, 2008).

Im młodsze dziecko, tym mniej ma możliwości bronięcia się. Dla przykładu, dziecko w wieku przedszkolnym lub w szkole podstawowej nie jest w stanie walczyć z agresywnym psem lub uciec przed nim; podobnie niemowlęta nie są w stanie zapewnić sobie ciepła. Ochrona ze strony troskliwych dorosłych, którzy prawidłowo rozpoznają i zaspokajają potrzeby dzieci w zakresie bezpieczeństwa, ciepła i spokoju, ma ogromne znaczenie w zapobieganiu traumie. Dorośli mogą zaoferować komfort i bezpieczeństwo, zapewniając dziecku lalkę lub fikcyjną postać, która działa jako zastępczy przyjaciel.

Bezpieczeństwo i wskazówki zapewniane przez dorosłych są kluczowe dla niemowląt i dzieci. Na wczesnych etapach rozwoju, mózg wykształca inteligencję, odporność emocjonalną i zdolność do samoregulacji (przywracania równowagi) poprzez anatomiczno-neuronalne "kształtowanie" i "przycinanie", które ma miejsce w relacji twarzą w twarz między dzieckiem a opiekunem. Kiedy dochodzi do traumatycznych wydarzeń, spotęgowane jest ich piętno neurologiczne. Kiedy dorośli uczą się i praktykują prostą emocjonalną pierwszą pomoc poprzez zastosowanie podanych tu narzędzi, wnoszą istotny wkład w zdrowy rozwój mózgu u swoich dzieci (Levine i Kline, 2008).

Zminimalizowanie strachu, wstydu czy poczucia winy, które przeżywa dziecko jest celem nadrzędnym. Często jednak dorośli mogą być pobudzeni emocjonalnie i z powodu instynktu obronnego reagować strachem lub złością na to, co spotkało dziecko. Spokój to podstawa. Najpierw zajmij się własnymi reakcjami emocjonalnymi i daj swojemu ciału czas na ustabilizowanie się. Dzieci odczytują wyraz twarzy swoich opiekunów jako wskaźnik tego, jak poważne może być zagrożenie lub uraz.

Celem jest wypracowanie aury spokojnej osoby dorosłej. Gdy twoje ciało nauczy się, że to, co się wznosi (ładunek emocjonalny, podniecenie, strach) może zostać zredukowane (rozładowanie, relaks, bezpieczeństwo), odporność twojego systemu nerwowego się wzmocni i będzie on w stanie stawić czoło życiowym wzlotom i upadkom. Zacznesz przypominać źdźbło trawy lub wysoki bambus, który się ugina.

Adresowanie reakcji na stres lub odpowiedzi na traumę nie tylko eliminuje prawdopodobieństwo traumy w późniejszym życiu. Sprzyja też umiejętności przechodzenia przez każdą sytuację zagrożeniową z większą elastycznością i łatwością.

.....  
To nie słowa dorosłych  
mają największy wpływ,  
lecz niewerbalne sygnały,  
które tworzą poczucie  
bezpieczeństwa i zaufania.  
.....



Tworzy naturalną odporność na stres. Układ nerwowy przyzwyczajony do przeżywania i uwalniania stresu jest zdrowszy niż układ nerwowy obciążony stałym i kumulującym się poziomem stresu.<sup>4</sup>

## Co powinni robić dorośli

1. *Dostosować się do potrzeb emocjonalnych dzieci*
2. *Chronić dzieci*
3. *Zapewnić im podstawowe potrzeby - ciepło, jedzenie, miłość*
4. *Pomóc dzieciom uzyskać dostęp do ich wrodzonej zdolności do zdrowienia*

Można to zrobić na różne sposoby:

**Zapewnij wsparcie:** Małe wysiłki robią wielką różnicę. Bądź jak nauczyciel w Zimbabwie, który każdego ranka uśmiechał się do chłopca zwanego Tafadzwa i z troską pytał, jak sobie radzi po tym, jak został osierocony w wyniku śmierci rodzica na AIDS. Chłopiec opowiadał później, że to pomogło mu przetrwać ten trudny okres w jego życiu.

**Nawiązuj emocjonalne kontakty** z dzieckiem, o które się martwisz, przynajmniej raz dziennie. Zapewnij dziecku poczucie więzi i bezpieczeństwa, a nie samotności. Jeśli dziecku przydarzyło się coś złego lub krzywdzącego, pokaż mu, że ci zależy i zrobisz coś, aby mu pomóc.

**Poznaj czynniki wyzwalające.** Jeśli znasz dzieci z lękami wynikającymi z wydarzeń z przeszłości, dowiedz się, jakie rzeczy przypominają im o nich. Pomóż im znaleźć sposoby, aby ich obecne środowisko było mniej straszne. Pomóż im zaplanować, jak sprawić, aby ich obecne środowisko było dla nich bardziej bezpieczne. Aby te rzeczy były możliwe, potrzebny jest wkład dorosłych.

### Zostańcie rzecznikami potrzeb dzieci.

**Jako rodzice róbcie rzeczy razem** z dziećmi – jedzcie razem, stwórzcie codzienne rytuały dające dziecku poczucie bezpieczeństwa (modlitwa, zabawy, bajka na dobranoc), podejmujcie wspólnie działania wzmacniające emocjonalne przywiązanie – gotowanie, łowienie ryb, ogrodnictwo, załatwianie sprawunków.

**Wczucie się w potrzeby emocjonalne dziecka** oznacza cierpliwość do tych emocji dziecka, które powodują w tobie dyskomfort, zamiast sugerowania, że powinno się z nimi uporać samo. Poświęć całą swoją uwagę dziecku i w spokojny, nieosądzający sposób wytłumacz mu, co musi zrobić, aby skierować się ku zdrowemu i dobremu samopoczuciu.

Po zapewnieniu dziecka, że wszelkie silne emocje, które przeżywa, są normalne, powiedz mu, że ból nie będzie trwał wiecznie i zostaniesz z nim, aż poczuje się lepiej.

Ważne jest, aby język ciała i słowa rodzica komunikowały bezpieczeństwo. Kiedy jesteście narażeni na krzywdę, dobrze



.....  
Codzienne rytuały, takie jak zabawa, tworzą w dziecku poczucie bezpieczeństwa.  
.....

4. Ibid, s. 40

na nas oddziałuje nawiązanie więzi z osobą spokojną, która jest pewna tego, co należy zrobić i emanuje poczuciem bezpieczeństwa i współczuciem. Twoje dzieci będą czuły się bezpiecznie, jeśli będą wiedziały, że potrafisz wytrzymać ich emocje bez bycia przytłoczonym(a) własnymi. Rodzic staje się zbiornikiem energii tych emocji poprzez bycie obecnym i stabilność emocjonalną wynikającą ze świadomości, że jest to normalny proces, a dziecko dojdzie do siebie.

## Skuteczne rodzaje interwencji

Wiele badań wskazuje, że psychoedukacja jest skuteczną formą interwencji w rozwiązywaniu problemów związanych ze skutkami przemocy.<sup>5</sup> W całej Afryce psychoedukacja jest jedną z najskuteczniejszych form interwencji przy łagodzeniu skutków traumy. Oprócz korzyści dla młodzieży, która bezpośrednio uczestniczy w zajęciach psychoedukacyjnych, promuje również zaangażowanie rodziców, opiekunów i liderów społeczności lokalnej. Dla przykładu, członkowie społeczności mają okazję dowiedzieć się od dzieci o przemocy, traumie i jej skutkach, po czym mogą przedyskutować, jak najlepiej można im zapobiegać i wspierać ofiary.

Ważne jest również stworzenie systemu wsparcia w postaci alternatywnych zasobów opartych na społeczności. Na przykład emerytowana nauczycielka może zorganizować w swoim domu “klub odrabiania lekcji” dla dzieci, które mają zaległości w nauce. Grupa młodzieży mogłaby organizować mecze piłki nożnej w każdą sobotę, zwracając szczególną uwagę na włączenie do zabawy dzieci z marginesu społecznego. Członkowie społeczności mogliby wspólnie mieć na oku dzieci z wioski, aby pomóc im nie zrezygnować ze szkoły i uniknąć wczesnych małżeństw, handlu ludźmi i przymusowej pracy. Ci pomocnicy w środowisku pokazują, że zwykli ludzie mogą być bardzo skuteczni we wspieraniu dzieci.

Wiele usług w zakresie zdrowia psychicznego może być skutecznie świadczonych przez para-profesjonalistów i osoby świeckie, a niekoniecznie wyspecjalizowanych psychiatrów i lekarzy. Dotyczy to zwłaszcza tych nieoczekiwanych i nieoficjalnych wydarzeń, kiedy członek społeczności nagle i dogłębnie zmienia życie danej osoby, na przykład zapewniając dostęp do pracy czy służby zdrowia, oferując zrozumienie lub pomagając zakończyć niebezpieczną sytuację życiową. Zaangażowanie troskliwych dorosłych w warsztaty Śpiewając Lwom, może obejmować nauczycieli, pracowników socjalnych lub zatroskanych rodziców, a to oni są niezbędni do wspierania oraz wdrażania potrzebnych zmian w życiu dzieci.

Wiele odpowiedzi na traumę i budowanie pokoju ma charakter reaktywny, dostarczając umiejętności i strategii dopiero, gdy tragedia już się wydarzy. Śpiewając Lwom ma na celu być zarówno reaktywną, jak i proaktywną odpowiedzią, zapewniając wszystkim dzieciom umiejętności i strategię skutecznego reagowania na przemoc oraz strach w ich życiu obecnym oraz na przyszłość – niezależnie od tego, czy będzie to akt znęcania się, strzelanina, wypadek samochodowy, czy wojna.

Istnieją pewne zasadnicze elementy interwencji psychologicznej, takiej jak Śpiewając Lwom. Powinna ona być:



.....

**Członkowie społeczności mogliby wspólnie mieć na oku dzieci z wioski, aby pomóc im nie zrezygnować ze szkoły i uniknąć wczesnych małżeństw, handlu ludźmi i przymusowej pracy.**

.....

5. Dr Tony Reeler, komunikat osobisty, maj 2016 r.



1. **Oparta na społeczności lokalnej** – Interwencja powinna być przeprowadzona w określonym środowisku, takim jak szkoła, przestrzeń przyjazna dzieciom, kościół lub obszar geograficzny. Jest to określone miejsce lub lokalizacja, w której ludzie mieszkają i często gromadzą się w bliskiej odległości od siebie.
2. **Oparta na grupie** – Wpływ interwencji jest wzmocniony i trwalszy ze względu na działanie w grupie i ściśle określonej społeczności lub miejscu, gdzie uczestnicy znają się nawzajem. Grupa staje się miejscem dającym poczucie bezpieczeństwa i zbiornikiem na ich emocje.
3. **Budowana na procesie społecznościowym** – Każdy ma coś do powiedzenia i wniesienia, a kiedy to możliwe, wykorzystuje metody komunikacji znane społeczności.
4. **Wrażliwa na kontekst** – Czy kultura danej społeczności lepiej reaguje na bezpośrednie, wypowiedziane w formie nakazu “zrób to w ten sposób”, czy pośrednie “co o tym sądzisz?”?
5. **Sensowna** – model interwencji musi pasować do otoczenia.

Należy podjąć działania kontynuacyjne, które pochodzą ze społeczności, w której żyją uczestnicy – jak społeczność zmienia się w wyniku interwencji? Istotne jest, aby to zmierzyć, na przykład poprzez monitorowanie i ewaluację, które są sugerowane w *Śpiewając Lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu (Załącznik 7)* oraz niniejszy dodatek..



## Trauma i to, czego potrzebują dzieci

Odporne emocjonalnie dzieci mają tendencję do bycia odważnymi. Są otwarte i ciekawe, gdy odkrywają swój świat. Potrafią wyznaczać granice swojej przestrzeni osobistej i własności. Rozumieją swoje uczucia, wyrażają je i komunikują w sposób odpowiedni dla wieku. Natomiast kiedy zdarzają się złe rzeczy, mają cudowną zdolność (gdy otrzymają wsparcie) do przebrnięcia przez nie.

Trauma może wynikać z wydarzeń wyraźnie nadzwyczajnych, takich jak przemoc czy molestowanie, ale może też wynikać z codziennych, zwykłych zdarzeń. W rzeczywistości powszechne zdarzenia, takie jak wypadki, procedury medyczne i rozwody mogą powodować, że dzieci wycofują się, tracą zaufanie lub rozwijają lęki i fobie. Dzieci po traumatycznych przeżyciach mogą również przejawiać problemy behawioralne, w tym agresję, nadpobudliwość, a z wiekiem różnego rodzaju uzależnienia. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki wskazówkom dorosłych, dzieci mogą powrócić do poprzedniego stanu pomimo stresujących lub traumatycznych wydarzeń. Gdy dzieci zaczynają radzić sobie z życiowymi upadkami i stratami, mogą wyrosnąć na bardziej kompetentnych, odpornych i pełnych życia dorosłych.<sup>6</sup>

Tworzymy siebie samych poprzez wzajemne oddziaływanie naszego wewnętrznego świata i doświadczeń ze światem zewnętrznym, z którym wchodzimy w interakcje.

.....

Tworzymy siebie poprzez wzajemne oddziaływanie naszego wewnętrznego świata i doświadczeń oraz świata zewnętrznego, z którym wchodzimy w interakcje.

.....

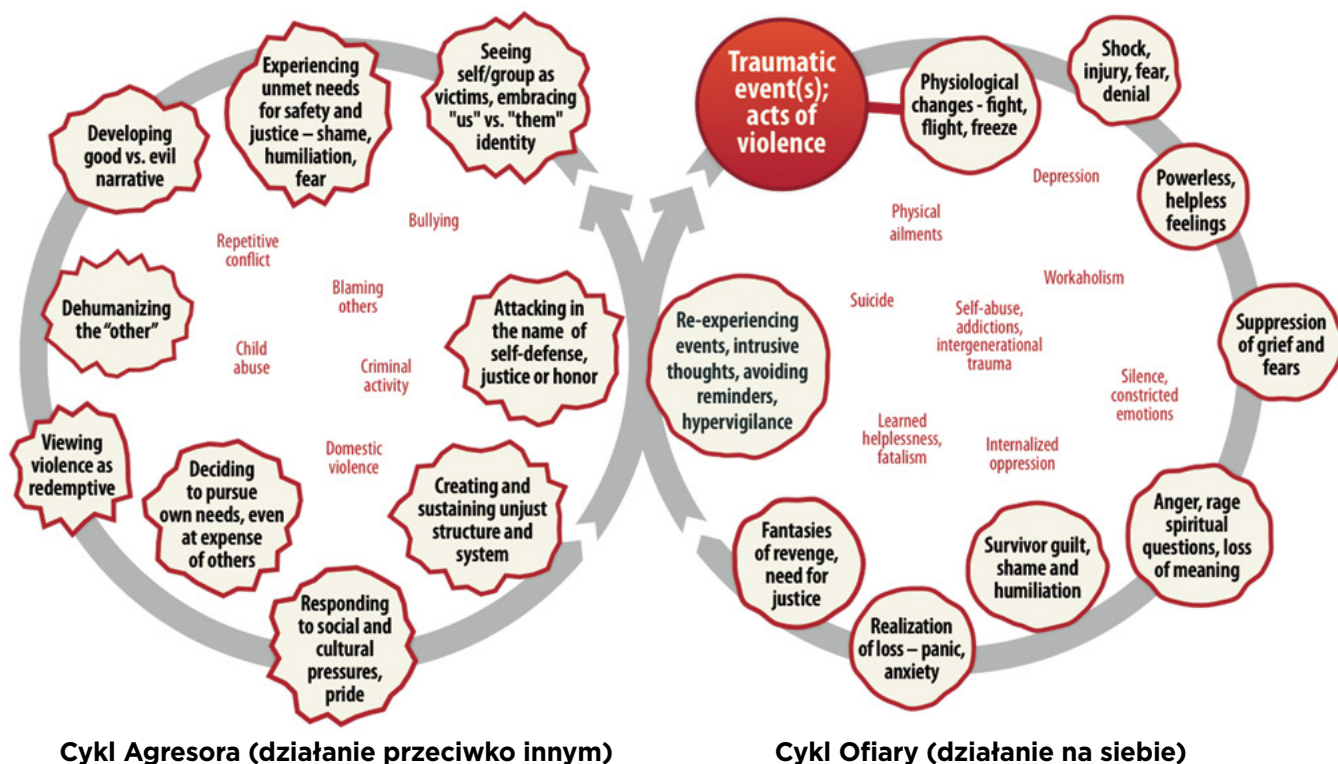
6. Levine i Kline, 2008

# Przerwanie łańcucha przemocy

Niewyleczona trauma może prowadzić do wpędzenia w pułapkę **łańcucha przemocy**. Jak widać na poniższej ilustracji, cykl Ofiary (działającej na siebie) i cykl Agresora (działającego przeciwko innym) są ze sobą powiązane.

Dopóki ofiara swoim sposobem myślenia myli zemstę z dążeniem do sprawiedliwości, może to doprowadzić grupę ofiar do cyklu agresora. A jeśli agresorzy wierzą, że atakują w imię sprawiedliwości, samoobrony lub honoru, będą tworzyć nowe ofiary.

## Łańcuchy przemocy<sup>7</sup>



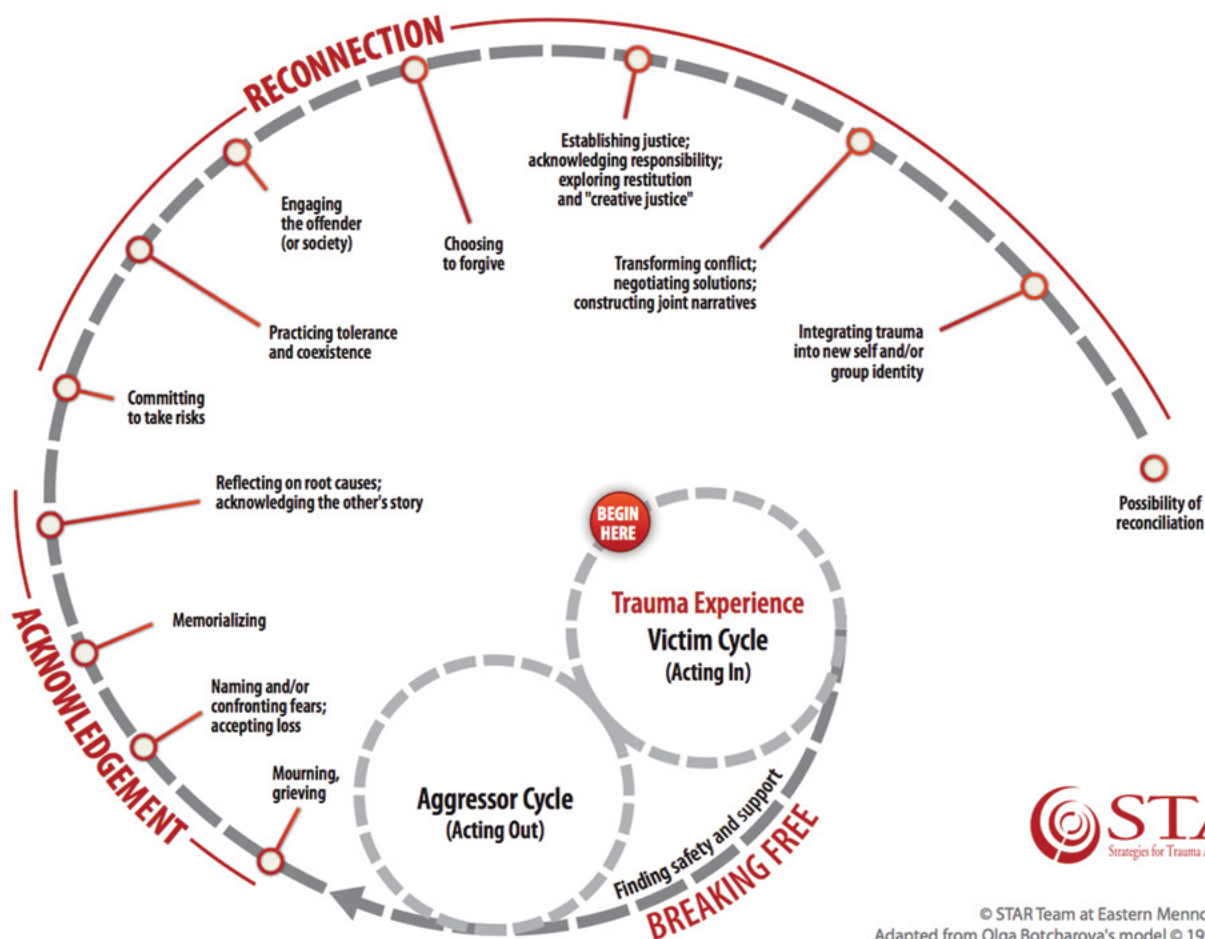
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.  
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. Ilustracje opublikowane za zgodą firmy STAR: Strategies for Trauma Awareness and Resilience (Strategie dla świadomości traumy i odporności) na Uniwersytecie Eastern Mennonite ([www.emu.edu/star](http://www.emu.edu/star)).

Da się wydostać zarówno z cyklu Ofiary, jak i Agresora. Wyzwolenie się z tych cykli wymaga znalezienia poczucia bezpieczeństwa i wsparcia, przyjęcia do wiadomości prawdy o tym, co się stało i ponownego nawiązania relacji. Poniżej zobrazowano pozostałe kroki w kierunku możliwości pojednania. Nie są one zaprojektowane jako sekwencyjna ścieżka. Zamiast tego każda lokalizacja reprezentuje jedną strategię budowania odporności, adresowania krzywdy i wyrwania się z łańcuchów przemocy. *Śpiewając Lwom* zachęca uczestników do refleksji nad tymi cyklami i znalezienia pokojowych sposobów zarówno reagowania na przemoc, jak i budowania odporności.

## Przerwanie łańcucha przemocy • Budowanie odporności



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

# JAK SZKOLIĆ MODERATORÓW

## Wstęp

Aby zostać przeszkolonym moderatorem *Śpiewając lwom* należy wziąć udział w 3-dniowych warsztatach szkoleniowych. Moderatorzy powinni z wyprzedzeniem otrzymać egzemplarz przewodnika z pakietu *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu*, aby móc zapoznać się z jego treścią przed rozpoczęciem warsztatów. Moderatorzy powinni w szczególności przeczytać Wstęp oraz sześć obszarów wiedzy i umiejętności, których uczy pakiet *Śpiewając lwom*. Powinni również zrozumieć, w jaki sposób warsztaty są częścią obszerniejszego programu lub grupy dla dzieci wewnątrz społeczności, w której dzieci i dorośli pracują razem nad znalezieniem rozwiązania zidentyfikowanych w trakcie warsztatów problemów dotyczących dzieci.

Przygotuj się na długi dzień: Każdy dzień warsztatów szkoleniowych powinien obejmować 8 godzin plus przerwę obiadową. Każdy moderator potrzebuje własnego egzemplarza *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu* (w wersji papierowej) i jednego suplementu. Potrzebne są również takie same materiały, jak na warsztaty.

## Jak zostać trenerem innych moderatorów?

T Aby zostać trenerem głównym (tzn. trenerem innych moderatorów) należy najpierw samemu zostać dobrym moderatorem i ukończyć cztery 3-dniowe warsztaty lub ich odpowiedniki (ukończyć wszystkie sześć modułów przy czterech różnych okazjach). Odbycie zaawansowanego szkolenia psychospołecznego jest przydatne dla trenera głównego.

## Dzień pierwszy

### Rano

Trener i moderatorzy przedstawiają się. Zapytaj moderatorów, dlaczego chcą zostać moderatorami *Śpiewając lwom*. Trener omawia, dlaczego powstał pakiet *Śpiewając lwom*, do kogo jest skierowany i jak może zmienić życie. Trener omawia cechy dobrego moderatora. Wspomnij, jak istotne jest wplatanie przez moderatora kultury w warsztaty, używanie śpiewu, muzyki i tańca. Podkreśl, że w niektórych krajach lwy mogą nie być znane, więc można je zastąpić innym zwierzęciem, na przykład wielkim wężem, lub tygrysem. W załączniku znajdują się alternatywne zdjęcia do tego celu.

Podsumowanie 2 – Realizowanie pakietu *Śpiewając lwom*.

Omów plan i harmonogram warsztatów oraz spotkania przed- i powarsztatowe oraz ich cel. Omów spotkania przedwarsztatowe,



.....  
Dzieci i dorośli  
pracują razem nad  
znalezieniem rozwiązania  
zidentyfikowanych w trakcie  
warsztatów problemów  
dotyczących dzieci.  
.....

8. Pamiętaj, aby użyć tygrysów lub węży (lub innego zwierzęcia) zamiast lwów, jeśli to inne zwierze lepiej pasuje do lokalnej kultury.  
Zobacz Załącznik 9.



zanim rozpoczną się warsztaty, włącznie z uzyskaniem zgody rodziców/opiekunów oraz dziecka na uczestnictwo, jak również zebraniem podstawowych danych do monitorowania i ewaluacji. Następnie, omów sześć tematów warsztatów oraz główne przesłanie każdego z nich.

### Popołudnie

Zakładając, że moderatorzy zapoznali się z przewodnikiem moderatora przed warsztatami szkoleniowymi, trener podsumowuje ćwiczenia, które są łatwe do zrozumienia, ale mogą pojawić się do nich pytania. Rekomendowane ćwiczenia do podsumowania: Ćwiczenie 3 (Podsumowanie 1); Ćwiczenie 8 (*Bezpieczne miejsce*); Ćwiczenie 11 (*To nie jest moja wina*); Ćwiczenie 12 (*Odpuszczanie problemów*); Ćwiczenie 13 (*Drzewo skarbu*); Ćwiczenie 14 (*Podsumowanie 2*); Ćwiczenie 16 (*Bezpieczne i niebezpieczne miejsca*); Ćwiczenie 20 (*Szanując się nawzajem*); Ćwiczenie 21 (*Wiadomości*).

W zależności od wielkości grupy szkoleniowej, wyznacz 3 moderatorów do każdej z 6 grup. (Jeśli liczba moderatorów jest mniejsza lub większa niż 18, dostosuj liczbę grup lub liczbę moderatorów przypisanych do każdej z 6 grup.)

Pozostało 13 ćwiczeń, więc przydziel po 2 ćwiczenia każdej z 5 grup i 3 ćwiczenia grupie 6. (Dostosuj odpowiednio, jeśli jest mniej niż 6 grup.) Powiedz każdej grupie, aby wieczorem przejrzała wyznaczone ćwiczenia i przygotowała się do przedstawienia rano *skrótowej* wersji każdego z nich. Na przykład, jeśli zalecany czas na wykonanie ćwiczenia to 60 minut, oni powinni zrobić je w 30 do 40 minut (w około połowę lub dwie trzecie wyznaczonego czasu). Oto zalecane ćwiczenia:

- Grupa 1 – Ćwiczenie 1: *Wstęp*, Ćwiczenie 2: *Drzewo Życia*.
- Grupa 2 – Ćwiczenie 4: *Rozumienie przemocy*, Ćwiczenie 5: *Alternatywne reakcje na przemoc*
- Grupa 3 – Ćwiczenie 6: *Rozumienie strachu*, Ćwiczenie 7: *Wystarczy zmienić kanał!*
- Grupa 4 – Ćwiczenie 9: *Cztery kwadraty*, Ćwiczenie 10: *Góra, woda, wiatr, ogień*
- Grupa 5 – Ćwiczenie 15: *Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!*, Ćwiczenie 17: *Gra pomocników*
- Grupa 6 – Ćwiczenie 19: *Małe kroki*, Ćwiczenie 22: *Ewaluacja*, Ćwiczenie 23: *Śpiewając lwom – świętowanie!*

Zakończ jednym wybranym ćwiczeniem oddechowym, które spodobało ci się na warsztatach. Omów pokrótce znaczenie oddychania w radzeniu sobie z lękiem w naszym życiu, oraz przekaż, że ćwiczenia oddechowe przewijają się podczas całego warsztatu.



## Dzień drugi

### Rano

Włącz energiczną muzykę taneczną, gdy moderatorzy będą wchodzić na sesję szkoleniową. Da im to poczucie o co chodzi w pakiecie *Śpiewając lwom* i jak powinno się rozpoczynać każdy poranek. Zrób jedno wybrane ćwiczenie oddechowe, które spodobało ci się na warsztatach. Zapytaj moderatorów, czy mają jakieś pytania lub przemyślenia na temat poprzedniego dnia. Daj każdej grupie do 1,5 godziny na wykonanie prezentacji, wliczając w to czas na komentarze.

Niech grupy 1 i 2 przedstawią swoje prezentacje. Pozostali moderatorzy wcielą się w rolę uczestników warsztatów. Trener i publiczność udzielą komentarzy na temat tego, co się udało, a co wymaga wyjaśnienia w każdym zadaniu.

### Popołudnie

Niech grupy 3 i 4 przedstawią swoje prezentacje, stosując ten sam proces. Zapytaj, co każdemu podobało się tego dnia i czego się nauczył. Zrób ćwiczenie oddechowe, aby zakończyć warsztaty na ten dzień.

## Dzień trzeci

### Rano

Włącz energiczną muzykę taneczną, gdy moderatorzy będą wchodzić na sesję szkoleniową. Zapytaj moderatorów, czy mają jakieś pytania lub przemyślenia na temat poprzedniego dnia. Niech grupy 5 i 6 przedstawią swoje prezentacje. Powtórz ten sam proces, tak aby, pozostali moderatorzy wcielili się w rolę uczestników warsztatów dających komentarze odnośnie do prezentacji.

### Popołudnie

Omów Załączniki, włączając Monitorowanie i Ewaluację. W razie potrzeby, odnieś się do tego suplementu. Poświęć pozostały czas na omówienie wdrożenia pakietu (logistykę i kolejne spotkania itd.) oraz zajmij się pozostałymi kwestiami, które nie zostały wystarczająco omówione.

Trener podkreśla wszystkie główne punkty, które pojawiły się podczas warsztatów. Zakończ piosenką i/lub tańcem.



# Sesja orientacyjna: Plan

Poniższy przykładowy plan dotyczy szczegółowej sesji orientacyjnej – trwającej trzy lub więcej godzin – dla organizacji partnerskich, przedstawicieli rządowych, specjalistów i/lub innych członków społeczności, w tym rodziców i opiekunów. (Opis krótszej sesji dla społeczności oraz rodziców i opiekunów, znajduje się w **Załączniku 2 na stronie 61** przewodnika moderatora – <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Potrzebne materiały: kartki A4, kredki i źródło lokalnej muzyki tanecznej. Ustaw krzesła w okręgu, zostawiając dużo miejsca w środku.

Kiedy uczestnicy zaczną wchodzić: Włącz znaną muzykę taneczną. Zapytaj w wyprzedzeniu innych pracowników, czy zatańczą z tobą, kiedy ludzie zaczną wchodzić oraz czy mogliby zaprosić ich do tańca. Witamy w **Śpiewając lwom**.

## CZĘŚĆ PIERWSZA: INFORMACJE

- a. Dlaczego ten przewodnik jest ważny (strony 1 i 2): Badania pokazują wpływ przemocy na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci. Przemoc jest zjawiskiem obejmującym cały świat. Nawet dzieci, które nie przebywają w strefie konfliktu lub na obszarze szczególnie niebezpiecznym, mają lęki dziecięce, którymi należy się zająć.
- b. Dla kogo są te warsztaty (strona 4):
  - Dla dzieci w wieku 11 lat i starszych, w tym dla młodych dorosłych.
  - Dzieci w wieku 8-10 lat mogą uczestniczyć z dodatkowym wsparciem.
  - Także dla rodziców, opiekunów i przywódców społeczności (aby mogli wspierać dzieci, lepiej radzić sobie z własnymi lękami i rozumieć problemy, z którymi dzieci mogą się do nich zwrócić).
- c. Czego nauczą się dzieci i młodzież: Skupią się na sześciu obszarach umiejętności i wiedzy (**strony 3 i 4**) oraz na sześciu tematach (**strona 5**).\*\*
- d. Tło: Co znaczy dla nich tytuł? (zachęć do interakcji)

\*\* Istnieją dwa sposoby reagowania na lęk i przemoc w naszym życiu. Jednym ze nich jest zmiana sytuacji. Nawet jeśli nie możemy całkowicie rozwiązać problemu, zawsze możemy zrobić coś, aby poprawić sytuację i zmniejszyć problem. Możemy poprosić o pomoc, wzmocnić więzi z naszymi przyjaciółmi i bliskimi, rozwinąć nasze zdolności rozwiązywania konfliktów i podjąć małe kroki, aby przezwyciężyć trudny problem.

Inna rzecz, którą możemy zrobić to kontrolować sposób, w jaki reagujemy na daną sytuację, na nasz lęk, tak, aby nami nie zawładnął. Możemy robić ćwiczenia oddechowe i uspokajające. Możemy poczuć się lepiej z tym, kim jesteśmy gdy skoncentrujemy się na naszych talentach i mocnych stronach oraz na tym, że już udało nam się pokonać trudności, więc możemy to zrobić to ponownie. *Śpiewając lwom* uczy nas tych umiejętności, pozwalając nam doświadczyć ich podczas warsztatów i jednocześnie zapewniając dobrą zabawę.

**PRZEPROWADŹ Ćwiczenie 1: Przedstawianie się (strona 14),** zaczynając od „Moderator wskazuje dwa obrazki – śpiewające dzieci i ryczące lwy.” Kontynuuj, aż do dołu strony. (40 minut)

- e. Ewolucja/historia: Obecny przewodnik moderatora powstał na podstawie badania przeprowadzonego w 2013 roku z dziećmi w Zimbabwie na temat wpływu przemocy na lęk w życiu dzieci. Jeden ze specjalistów biorących udział w tym badaniu, dr Jonathan Brakarsh, zebrał dane z całego świata przed napisaniem obecnego przewodnika dla moderatorów przy wsparciu agencji Catholic Relief Services.

f. Cechy warsztatów:

- Warsztaty są osadzone w społeczności. Są albo częścią większego programu wzmacniania społeczności/budowania pokoju, albo współpracują z istniejącymi mechanizmami społeczności, takimi jak komitety ochrony dziecka, w celu zainicjowania dialogu pomiędzy dziećmi a wpływowymi dorosłymi w kluczowych kwestiach powodujących lęk i podatność na zagrożenia u dzieci. Najlepiej sprawdzają się, gdy dzieci należą do istniejących już grup lub klubów, ze względu na zaplanowane zadania, które powinny się odbyć przed i po warsztatach, aby utrwalić to, czego dzieci się nauczyły i pomóc im współpracować z dorosłymi, by dokonać pozytywnych zmian w swoim życiu. (**Załącznik 2.**)
- W warsztatach wykorzystuje się sztukę, teatr, muzykę, gry i przede wszystkim wyobraźnię uczestników, aby nauczyć ich, jak zwiększyć swą odporność i znaleźć skuteczne sposoby na zmianę swej sytuacji lub, gdy nie można jej zmienić od razu, aby nauczyć ich reakcji adaptacyjnych.

**PRZEPROWADŹ Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas (strona 29)** Kiedy życie staje się trudne, wszyscy potrzebujemy bezpiecznego miejsca, do którego możemy się udać (20 minut)  
*Uwaga: jeśli masz czas na tylko jedno ćwiczenie, możesz zastąpić Ćwiczenie 13: Drzewo skarbu (strona 40).*

- Pakiet *Śpiewając lwom* można dostosować do różnych kultur. Moderatorów zachęca się do przeplatania warsztatów piosenkami i tańcami z ich kraju lub regionu. Zaczyna się to od momentu, w którym uczestnicy po raz pierwszy wejdą na zajęcia, a moderator tańczy z nimi do lokalnej muzyki i piosenek. W zależności od lokalnej kultury, niektóre słowa lub wyrażenia używane podczas warsztatów można również dostosować.
- W pakiecie *Śpiewając lwom* stosowana jest struktura modułowa, według której warsztaty mogą trwać 3 pełne dni, lub składać się z 6 segmentów po pół dnia, na przykład raz w tygodniu. W jego skład wchodzi również proces monitorowania i ewaluacji.
- Aby zapewnić jakość, każdy warsztat wymaga udziału dwóch lub trzech moderatorów, w tym jednej osoby, która wywodzi się z regionu (aby przeprowadzić dalsze działania). Moderatorzy powinni zostać przeszkoleni zanim rozpocznie się wdrażanie pakietu *Śpiewając lwom*.

## CZĘŚĆ DRUGA: INSPIRUJĄCA/DOŚWIADCZALNA (nieobowiązkowa)

*Oto ćwiczenia próbne wywierające największy wpływ. Można je przeprowadzać pojedynczo i nie trzeba ich wykonywać w określonej kolejności. Włączaj również ćwiczenia oddechowe z załącznika 1. Pytaj uczestników po każdym ćwiczeniu, czego się nauczyli/doświadczyli. W razie potrzeby dodaj dalsze informacje o znaczeniu konkretnego ćwiczenia w kontekście warsztatu..*

**PRZEPROWADŹ Ćwiczenie 13: Drzewo skarbu (strona 40)** Zmiana polega na tym, że uczestnicy mają teraz poczucie wewnętrznej dobroci, którego nie można im odebrać (40 minut).

**PRZEPROWADŹ ćwiczenie 9: Cztery kwadraty (strona 30)** Znaczenie tego ćwiczenia polega na tym, że pomaga ono nam zredukować nasz lęk, aby żyć z mniejszym stresem i podejmować lepsze decyzje (60 minut).

**PRZEPROWADŹ ćwiczenie 17: Gra pomocników (strona 48)** (wybrane fragmenty) Jest ona ważna, ponieważ kiedy ludzie doświadczają lęku i/lub przemocy, mogą raczej izolować się społecznie, niż łączyć w solidarność. Musisz wiedzieć, do kogo możesz się zwrócić w sytuacjach kryzysowych (15 minut).

**PRZEPROWADŹ Ćwiczenie 19: Małe kroki pod górę (strona 52) (tylko część 1)** Ludzie mogą zostać przytłoczeni swoimi problemami lub sytuacją życiową, wtedy popadają w paraliż. Muszą wiedzieć jak rozbić problemy pozornie nie do pokonania na mniejsze, wykonalne części (15 minut).

**Koniec: Załącznik 1: Ćwiczenia oddechowe i gruntujące (strona 60)** Podaj krótki opis załączników i suplementu. Pozostaw czas na pytania.



# DODATKOWE WSKAZÓWKI NA TEMAT MONITORINGU I OCENY

Ta sekcja zawiera dalsze wskazówki dla moderatorów wdrażających Plan monitorowania i ewaluacji pakietu *Śpiewając lwom* (**załącznik 7**). Przeczytaj załącznik 7 przewodnika moderatora przed zapoznaniem się z tymi dodatkowymi wytycznymi monitorowania i ewaluacji.

## Instrukcja korzystania z Arkusza wprowadzania danych

Plan monitorowania i ewaluacji obejmuje 20-punktowy kwestionariusz oceny, który użytkownicy mają wypełnić w trzech różnych terminach: (1) bezpośrednio przed warsztatami (ocena przedwarsztatowa); (2) bezpośrednio po warsztatach (pierwsza ocena powarsztatowa); oraz (3) 3 miesiące po warsztatach (druga ocena powarsztatowa). Niniejszy **Arkusz wprowadzania danych** to skoroszyt programu Excel zaprojektowany, aby pomóc moderatorom notować i podsumowywać odpowiedzi uczestników z kwestionariusza oceny.

Skoroszyt programu Excel jest skonfigurowany do pomiaru zmian tylko na poziomie zagregowanym; to znaczy, że zmiany mierzone są na poziomie grupy i podgrupy, a nie indywidualnie. Uwzględnione podgrupy to płeć (męska/żeńska) oraz grupy wiekowe (wiek 8-12, i wiek 13+).

## Instrukcje krok po kroku, dotyczące korzystania ze skoroszytu programu Excel

Pobierz plik Excel z <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Zapisz ten plik na komputerze, aby rozpocząć edycję. Zachowaj następującą konwencję nazewnictwa podczas zapisywania: NAZWA KRAJU\_NAZWA SPOŁECZNOŚCI\_NAZWISKO MODERATORA.xls.

W skoroszycie znajdują się cztery dodatkowe karty (oprócz karty z instrukcjami). Kliknij karty u dołu skoroszytu, aby przełączać się pomiędzy nimi. Karty 2, 3 i 4 zawierają miejsce na wprowadzenie odpowiedzi każdego uczestnika, który wypełnił formularz oceny. W karcie 2 należy zapisać odpowiedzi z oceny przedwarsztatowej, w karcie 3 odpowiedzi z oceny powarsztatowej wypełnionej bezpośrednio po warsztatach, a w karcie 4 odpowiedzi z oceny powarsztatowej wypełnionej 3 miesiące po warsztatach.

Każdy wiersz w kartach od 2 do 4 odpowiada jednemu uczestnikowi, a każda kolumna odpowiada jednemu punktowi/pytaniu. Wprowadź odpowiedzi jednego uczestnika na raz. Najpierw w kolumnie „Płeć” zaznacz, czy uczestnik jest płci męskiej, czy żeńskiej; użyj „M” dla mężczyzn i „K” dla kobiet. Następnie w kolumnie „Wiek” wprowadź wiek uczestnika jako pełną liczbę. Potem zejdź rząd niżej i wprowadź jego odpowiedzi na każde pytanie we właściwej kolumnie. Wprowadzaj tylko 0 lub 1 (zobacz arkusz oceny po instrukcje kodowania). Jeśli uczestnik pominie pytanie (nie udzieli odpowiedzi), wprowadź 0 w odpowiedniej komórce. Kiedy wprowadzisz wszystkie odpowiedzi jednego uczestnika, przejdź do kolejnego i powtórz cały proces. Postępuj zgodnie z tym procesem dla każdej karty od 2 do 4.

UWAGA: Wprowadzaj dane tylko w niebieskich komórkach.

Dane wprowadzone w kartach 2 do 4 powinny automatycznie wypełnić kartę 5, która zawiera podsumowanie twoich danych:

- Dane demograficzne – całkowita liczba uczestników, całkowita liczba użytkowników płci męskiej i żeńskiej, całkowita liczba uczestników w grupach wiekowych
- Średnie wyniki dla każdej pozycji (pytania 1-20) dla ocen przed i powarsztatowych
- Średni całkowity wynik dla każdego kwestionariusza (ocen przed i powarsztatowych)
- Średni całkowity wynik według płci
- Średni całkowity wynik według grupy wiekowej
- Średnie wyniki dla wyników pośrednich (zobacz *Obliczenia punktowe i interpretacje w załączniku 7, strona 71* do przewodnika)
- Średnie wyniki dla pytań z zakresu wiedzy i umiejętności (zobacz *Obliczenia punktowe i interpretacje w załączniku 7, strona 71* do przewodnika)
- Średnie wyniki dla pytań z zakresu zachowania (zobacz *Obliczenia punktowe i interpretacje w załączniku 7, strona 71* do przewodnika)

Moderatorzy stosujący to narzędzie powinni wysłać wypełnione skoroszyty na adres e-mail [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

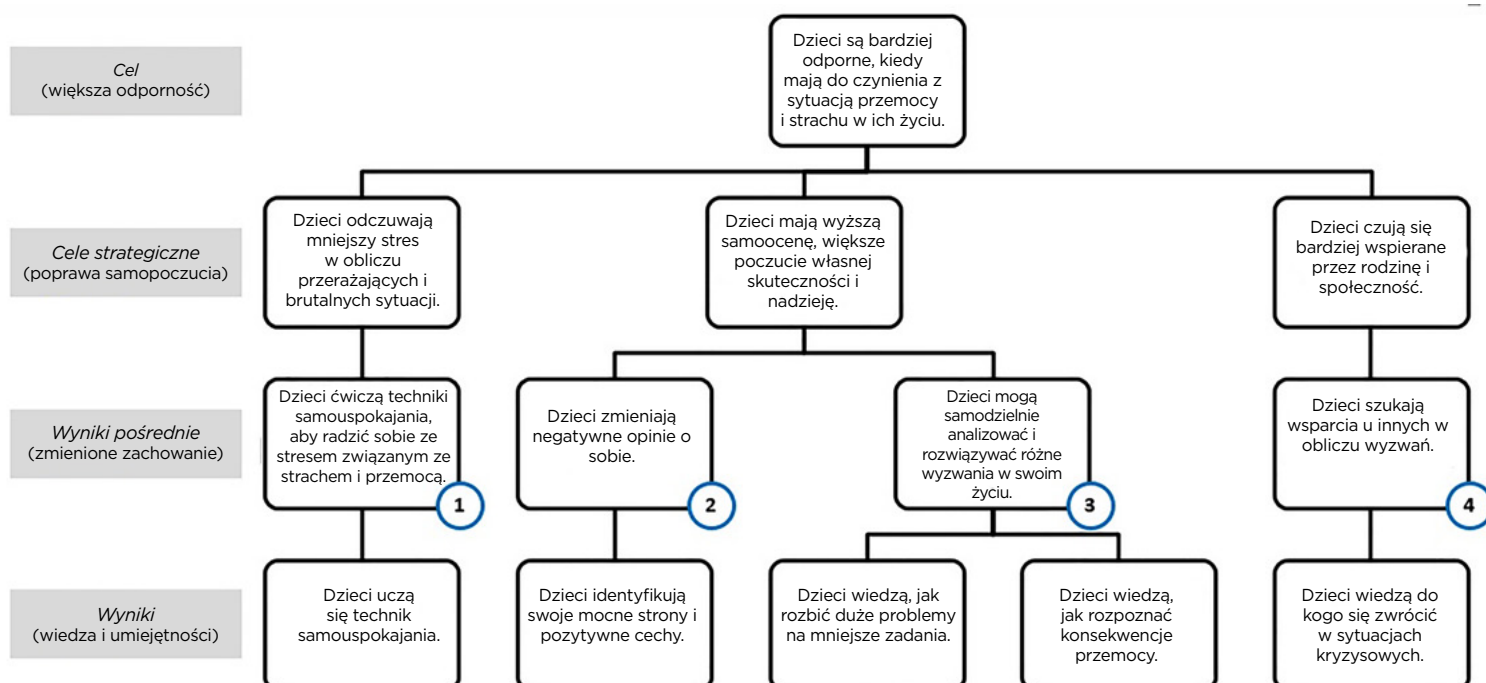
## Wskazówki dotyczące pomiaru zmian na poziomie indywidualnym

Aby ułatwić wdrożenie, **Plan monitorowania i ewaluacji** ma na celu pomiar zmian na poziomie zagregowanym (grupowym). W związku z tym, uczestników nie prosi się o wpisanie swoich nazwisk na formularzach oceny (patrz formularz oceny w **załączniku 8** do przewodnika). Moderatorzy, którzy chcą mierzyć zmiany na poziomie indywidualnym mogą poprosić uczestników o wpisanie nazwisk na górze formularza oceny. Natomiast moderatorzy, którym zależy na zachowaniu anonimowości uczestników mogą każdemu z nich przypisać unikalny kod identyfikacyjny. Aby dostosować **Arkusz wprowadzania danych** (skoroszyt programu Excel, o którym mowa powyżej) do pomiaru zmiany indywidualnej, dodaj kolumnę na kody identyfikacyjne uczestników w każdej karcie 2, 3 i 4 na lewo od kolumny „Płeć”. W tej nowo utworzonej kolumnie, wpisz nazwisko jednego uczestnika lub kod identyfikacyjny na wiersz. Następnie przejdź w dół każdego wiersza, aby wprowadzić odpowiedzi odpowiadające kodowi w tym wierszu.

## Pomiar dążeń i celów za pomocą rzetelnych narzędzi

**Plan monitorowania i ewaluacji** (załącznik 7 of the guide) przewodnika) ma na celu pomiar zmian w wiedzy i umiejętnościach uczestników (rezultaty) oraz w zachowaniu (wyniki pośrednie). Zmiany związane ze strategicznymi dążeniami i celami interwencji – obniżony stres, samoocena, nadzieja, poczucie własnej skuteczności, poczucie wsparcia oraz odporność psychiczna (zob. rysunek 1 poniżej) – są skomplikowanymi pojęciami, których pomiar może nie być odpowiedni do skali i ram czasowych interwencji.

**Figure 1: STL Results Framework**



Moderatorzy, którzy chcą opracować bardziej rozbudowany system monitoringu i ewaluacji, odpowiadający celom strategicznym, powinni rozważyć skorzystanie z usług przeszkolonych rachmistrzów, a także poleganie na zewnętrznie zweryfikowanych skalach. Poniżej znajduje się kilka sugerowanych skal, które zostały uwzględnione podczas tworzenia pakietu *Śpiewając lwom*. Kliknij powiązane linki, aby uzyskać informacje o każdej skali. Ta lista nie ma być wyczerpująca, ma być raczej punktem wyjściowym dla moderatorów, którzy chcą zgłębić bardziej intensywnie monitoring i ewaluację.

- [Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders \(SCARED\) \(Badanie przekrojowe pod kątem zaburzeń emocjonalnych związanych z lękiem u dzieci\)](#)
- [Revised Children's Manifest Anxiety Scale \(RCMAS\) \(Poprawiona skala jawnego lęku u dzieci\)](#)
- [Children's Coping Questionnaire \(Kwestionariusz radzenia sobie z problemami u dzieci\)](#)
- [Rosenberg Self-Esteem Scale \(Skala samooceny Rosenberga\)](#)
- [General Self-Efficacy Scale \(Ogólna Skala Poczucia Własnej Skuteczności\)](#)
- [Children's Hope Scale \(Dziecięca Skala Nadziei\)](#)
- [Child and Youth Resilience Measure \(CYRM\) \(Skala odporności dzieci i młodzieży\)](#)
- [Five Facet Mindfulness Questionnaire \(Kwestionariusz uważności w pięciu aspektach\)](#)
- [Responses to Stress Questionnaire - Violence \(Odpowiedzi do Kwestionariusza Stresu - Przemoc\)](#)

Użytkownicy CRS pakietu *Śpiewając lwom* mogą uzyskać dostęp do skali samooceny, skali własnej skuteczności, skali nadziei i skali CYRM za pośrednictwem [Kompedium Środków Ochrony](#) w SharePoint. Użytkownicy CRS powinni skontaktować się z zespołem ds. monitorowania, ewaluacji, odpowiedzialności i nauki (ang. MEAL) w celu uzyskania dodatkowych informacji i wsparcia.



# faith. action. results.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443  
[crs.org](http://crs.org)

Ten suplement towarzyszy pakietowi *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu* jest przewodnikiem dla moderatorów, który umożliwia im pomoc dzieciom i młodzieży w zdrowieniu i rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wpływem przemocy i nadużyć na ich życie.

