

CÂNTÂNDU- LE LEILOR

Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din
viețile noastre



Jonathan Brakarsh
cu Lucy Y. Steinitz

OCRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES

SUPLIMENT

Cuprins

Introducere.....	1
Informații suplimentare despre modul în care puteți să îi ajutați pe copii să reacționeze la frică și abuz	2
Întreruperea ciclurilor de violență.....	8
Cum să formați facilitatori	10
Sesiune introductivă: Idei principale	13
Indicații suplimentare privind Monitorizarea și Evaluarea	15



Catholic Relief Services - CRS (Servicii catolice de ajutor) este agenția umanitară internațională oficială a comunității catolice din Statele Unite. Activitățile de asistență și dezvoltare ale CRS se desfășoară prin programe de răspuns la situații de urgență, programe pentru HIV, sănătate, agricultură, educație, microfinanțare și consolidare a păcii. CRS alină suferința și oferă asistență persoanelor în dificultate din peste 100 de țări, fără a ține cont de rasă, religie sau naționalitate.

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

© 2017 Jonathan Brakarsh și Catholic Relief Services. Acest material poate fi reprodus gratuit în scopuri necomerciale, cu condiția menționării autorului, Dr. Jonathan Brakarsh, și a agenției Catholic Relief Services. Toți cei care doresc să adapteze aceste materiale ar trebui să obțină permisiunea în prealabil, contactând singingtothelions@crs.org.

Introducere

Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre se bazează pe convingerea că viețile copiilor și tinerilor care au experimentat frica și violența pot fi transformate. Atelierul *Cântându-le leilor* oferă activități psihoeducaționale care pot facilita acest proces de schimbare, atunci când abilitățile și cunoștințele pe care le învață participanții sunt consolidate într-o experiență de grup continuă - de exemplu, într-un grup de afterschool, într-un spațiu adaptat pentru copii sau ca parte a unui club pentru tineri.

Vă rugăm să citiți mai întâi *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre*, pentru a înțelege pe deplin despre ce este vorba în programul Cântându-le leilor și cum trebuie să fie acesta implementat.

Acest supliment are trei părți și trebuie utilizat împreună cu *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre* și cu fișa de introducere a datelor **Data Entry Sheet** Cântându-le leilor; toate acestea (ghid, fișă și supliment) sunt disponibile pe [stronie internetowej CRS](http://stronieinternetowej.crs.org).

Pentru mai multe informații despre Cântându-le leilor, consultați ghidul facilitatorului sau trimiteți un e-mail la adresa singingtothelions@crs.org.



.....

Lecțiile din cadrul atelierului sunt consolidate printr-o experiență de sprijin continuă, în cadrul grupurilor destinate copiilor – de exemplu la școală, într-un spațiu adaptat pentru copii sau ca parte a unui grup pentru tineri.

.....

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

DESPRE MODUL ÎN CARE PUTEȚI SĂ ÎI AJUTAȚI PE COPII SĂ REACȚIONEZE LA FRICĂ ȘI ABUZ

De ce au nevoie copiii pentru a reacționa în mod eficient la frică și violență?

Există mai multe tipuri de sprijin de care au nevoie copiii atunci când se află în medii violente sau abuzive:¹

- Părinți sau adulți care îi pot liniști din punct de vedere emoțional sau care îi pot ajuta să-și controleze emoțiile
- Consecvență în răspunsurile părinților sau ale adulților
- Să-și vadă viața ca pe o structură narativă coerentă
- Un părinte sau un tutore care să reacționeze rapid și care să fie cald și predictibil din punct de vedere emoțional
- Resurse interne/ emoționale la care să apeleze în momentele de anxietate și instabilitate (ale copilului și ale familiei)
- Ajutor pentru a rămâne ancorați în prezent atunci când sunt copleșiți de trecut
- Ajutor pentru a crea o structură narativă a punctelor lor forte



Acest atelier compus din șase module le oferă copiilor abilitățile necesare pentru a începe să găsească soluții la impactul pe care l-au avut violența și abuzul din viața lor și pentru a se vindeca.

Cântându-le leilor răspunde acestor nevoi ale copiilor:

- **Învățându-i despre cauzele și consecințele violenței.** (Activitatea 4: Să înțelegem violența, Activitatea 5: Reacții alternative la violență).
- **Învățându-i metode de autocalmare** în situații de criză și metode de reglare a propriilor emoții (diverse exerciții de respirație, Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre, Activitatea 7: Doar schimbă canalul!)
- **Crescându-le puterea interioară și gradul de conștientizare** a modului în care gândurile le influențează emoțiile (Activitatea 2: Copacul vieții, Activitatea 7: Doar schimbă canalul!, Activitatea 9: Patru pătrate; Activitatea 10: Munte, apă, vânt, foc)
- **Ajutându-i să identifice persoanele din viața lor cărora se pot adresa pentru răspunsuri și îndrumare** (Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor)
- **Ajutându-i să renunțe la frici** (diverse exerciții de vizualizare și de respirație, Activitatea 11: Nu este vina mea, Activitatea 15: Leu pe munte! Fugi, fugi, fugi!)
- **Ajutându-i să își consolideze resursele interioare**, să își dezvolte procesul de reziliență și să își creeze resurse emoționale (Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre, Activitatea 13: Copacul cu comori, Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus)
- **Ajutându-i să își consolideze mediul extern** prin crearea unei rețele de persoane de ajutor (Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor, Activitatea 16: Locuri sigure și periculoase)

1. Adaptat după Peter Levine și Maggie Kline, Trauma-proofing your kids (Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor), editura North Atlantic Books, Berkeley, 2008.

- **Ajutându-i să își creeze o structură narativă a punctelor forte** (Activitatea 2: Copacul vieții, Activitatea 20: Să ne prețuim unii pe alții)
- **Dezvoltând atât puterea individuală, cât și pe cea a comunității de a se vindeca de traume** (Activitatea 9: Patru pătrate; Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor)
- **Identificându-i pe copiii care au nevoie de mai multă consiliere și sprijin suplimentar.** (Persoana-resursă)

Să înțelegem impactul pe care îl au traumele²

- Dacă traumele (de exemplu violența sau abuzul) nu sunt rezolvate, ele pot fi transmise mai departe generației următoare.
- Tree of Life (Copacul vieții), o organizație care lucrează cu victimele violenței și ale torturii din Zimbabwe, raportează: copiii ai căror părinți au trecut prin experiența Gukurahundi („a curăța”), un genocid din istoria țării, resimt traumele mult mai intens decât părinții lor.
- Traumele au un impact biopsihosocial. Creierul produce hormonul de stres, cortizolul, care activează sistemul limbic (un grup de structuri cerebrale). O provocare este cum să oprim sistemul limbic după ce pericolul a trecut. Acest sistem trebuie să fie întrerupt uneori, astfel încât să poată face diferența între momentul în care este pornit și cel în care este oprit. Este posibil să fie necesar ca persoana să fie vigilentă, dar și să își mențină calmul, în același timp.
- Avem trei „creiere”, care vorbesc trei limbaje diferite. Creierul cu care gândim, neocortexul, cea mai nouă parte a creierului nostru, vorbește prin cuvinte. Creierul nostru emoțional, creierul mijlociu sau sistemul limbic, vorbește limbajul sentimentelor, cum ar fi furia, tristețea, bucuria sau frica. Creierul nostru de supraviețuire funcționează cu senzații și cu sentimente bazate pe senzații. Copiii care se simt copleșiți sau stresați pot învăța să identifice senzațiile pe care le transmite trupul lor, să le recunoască atunci când apar și apoi să le elibereze prin respirație și mișcare, pentru a-și relaxa trupul și mintea.



„O traumă rezolvată este transmisă generației următoare sub forma unei povești; o traumă ținută în secret este transmisă generației următoare sub forma unei traume care va fi trăită din nou.”

Dr. Michel Silvestre
(comunicare personală,
mai 2016)

Care este rolul adulților

Pentru copiii care se confruntă cu violențe și abuzuri, reglarea emoțională este crucială. James Garbarino³ observă faptul că incapacitatea de a ajusta emoțiile puternice este un factor care contribuie la acțiunile celor care comit acte de violență și crime. Mai observă și că, dacă această abilitate nu este dezvoltată în primii ani de viață ai copilului, eul adult transformă emoțiile puternice în acțiuni violente și agresive. Adulții asigură un filtru între lume și copil. Ei ajută la ajustarea emoțiilor copilului, iar ajustarea emoțiilor sale puternice devine un model pentru felul în care își gestionează copilul sentimentele în viitor.

Prin limbajul trupului, expresia feței și tonul vocii, sistemul nervos al adultului comunică direct cu sistemul nervos al copilului. Nu cuvintele adultului au cel mai mare impact, ci semnele non-verbale care creează sentimente de siguranță și încredere. Înainte ca adultul să se poată deprinde cu senzațiile, ritmurile și emoțiile copilului, adultul trebuie mai întâi să învețe să se deprindă cu propriile senzații, ritmuri și emoții. Apoi calmul adultului devine calmul copilului.

2. Însemnări consolidate de către Dr. Jonathan Brakarsh, adaptate după Peter Levine și Maggie Kline, Trauma-proofing your kids (Cum îi ajutam pe copii să facă față traumelor), editura North Atlantic Books, Berkeley, 2008.

3. Discurs introductiv, Forumul regional de sprijin psihosocial, Victoria Falls, Zimbabwe, septembrie 2015. Consultați și numeroasele publicații de pe internet ale Dr. James Garbarino; de asemenea, <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

Din punct de vedere biologic, oamenii sunt programați să se blocheze sau să se înmoaie atunci când fuga sau lupta (en: fight or flight) este imposibilă sau este percepută ca fiind imposibilă. Din cauza capacității lor limitate de autoapărare, bebelușii și copiii sunt predispuși la instinctul de a îngheța și, prin urmare, vulnerabili în fața traumelor. Acesta este motivul pentru care este crucial ca un adult să aibă abilitatea de a-i oferi primul ajutor emoțional unui copil speriat. Sprijinul adulților sau al părinților poate face ca un copil să treacă de la stresul acut la sentimentul că poate face orice și chiar la bucurie (Levine și Kline, 2008).

Cu cât copilul este mai mic, cu atât are mai puține resurse pentru a se proteja singur. De exemplu, un copil de vârstă preșcolară sau de școală primară este incapabil să se lupte cu un câine agresiv sau să scape de el; de asemenea, sugarii sunt incapabili să se încălzească singuri. Protecția din partea adulților grijulii, care identifică și satisfac în mod corespunzător nevoile de siguranță, căldură și calm ale copiilor, este de o importanță capitală în prevenirea traumelor. Adulții le pot asigura copiilor confort și siguranță prin oferirea unei păpuși sau a unui personaj imaginar care să acționeze ca un prieten surrogat.

Siguranța oferită de adulți și îndrumările acestora sunt esențiale pentru copii și pentru bebeluși. Creierul timpuriu își dezvoltă inteligența, reziliența emoțională și capacitatea de autoreglare (restabilire a echilibrului) prin „modelarea” și „toaletarea” anatomo-neuronală care au loc în timpul relației față în față dintre copil și persoana care îl îngrijește. Atunci când au loc traume, impactul acestora asupra evenimentelor neurologice este intensificat semnificativ. Învățând și practicând primul ajutor emoțional simplu cu ajutorul instrumentelor oferite aici, adulții aduc o contribuție importantă la dezvoltarea sănătoasă a creierului copiilor lor (Levine și Kline, 2008).

Scopul este de a reduce la minim sentimentele de frică, rușine sau vinovăție pe care le simte un copil. Cu toate acestea, adulții pot fi adesea activați emoțional și, din cauza instinctelor de protecție, răspund cu frică sau furie la ceea ce i s-a întâmplat copilului. Calmul este esențial. Ocupați-vă mai întâi de propriile reacții emoționale; alocăți timp pentru ca reacțiile din trupul dumneavoastră să se potolească. Copiii citesc expresiile faciale ale tutorilor lor ca pe un barometru, care le arată cât de grav poate fi pericolul sau cât de gravă poate fi rana.

Scopul este de a dezvolta o prezență adultă calmă. Odată ce trupul dumneavoastră învață că ceea ce urcă (încărcare, agitație, frică) poate coborî (descărcare, relaxare, siguranță), puteți avea un sistem nervos mai rezistent, care poate rezista la sușurile și coborâșurile vieții. Deveniți ca firul de iarbă sau ca bambusul înalt care se îndoaie.

Gestionarea reacțiilor la stres sau traume face mai mult decât să elimine probabilitatea de a dezvolta traume mai târziu în viață. Aceasta dezvoltă capacitatea de a trece prin orice situație periculoasă cu mai multă flexibilitate sau ușurință. Creează o reziliență naturală la stres. Un sistem nervos obișnuit să experimenteze și să elibereze stresul este mai sănătos decât un sistem nervos împovărat de un nivel de stres care se acumulează continuu.⁴

.....

Nu cuvintele adultului au cel mai mare impact, ci semnele non-verbale care creează sentimente de siguranță și încredere.

.....



4. Ibidem, p.40

Ce trebuie să facă adulții

1. Să se deprindă cu nevoile emoționale ale copiilor
2. Să îi protejeze pe copii
3. Să le asigure copiilor nevoile primare - căldură, hrană, dragoste
4. Să îi ajute pe copii să își acceseze abilitatea înăscută de a se vindeca

Acest lucru se poate face în mai multe moduri:

Oferiți sprijin: Micile eforturi fac o mare diferență. Fiți precum profesorul din Zimbabwe care îi zâmbea băiatului pe nume Tafadzwa în fiecare dimineață și îl întreba cu afecțiune cum se simte, după ce singurul părinte care i-a rămas în viață a decedat în urma infectării cu SIDA. Mai târziu, băiatul a spus că acest lucru l-a ajutat să supraviețuiască acelei perioade grele din viața sa.

Conectați-vă din punct de vedere emoțional, cel puțin o dată pe zi, cu un copil care vă îngrijorează. Asigurați-vă că acesta se simte conectat și în siguranță, și nu se simte singur. Dacă unui copil i s-a întâmplat ceva înspăimântător sau dureros, arătați-i că vă pasă și că veți face ceva pentru a-l ajuta.

Cunoașteți factorii declanșatori. Atunci când cunoașteți copii care au frici provenite din trecut, aflați ce anume le amintește de acele evenimente din trecut. Ajutați-i să găsească moduri prin care să facă mediul actual mai puțin înfricoșător. Ajutați-i să planifice modul în care își pot face mediul mai sigur. Este nevoie de contribuția adulților pentru a face aceste lucruri posibile.

Deveniți militanți ai nevoilor copiilor.

În calitate de părinți, faceți lucruri împreună cu copiii dumneavoastră - mâncați împreună, faceți ritualuri zilnice pentru a crea siguranță pentru copil (rugăciune, jocuri, povești înainte de culcare), practicați activități împreună pentru a consolida atașamentul emoțional - gătit, pescuit, grădinărit, comisiioane.

Pentru a vă deprinde cu nevoile emoționale ale copilului dumneavoastră, trebuie mai degrabă să aveți răbdarea de a face față emoțiilor supărătoare pe care le are acesta, decât să îi sugerați să treacă peste ele. Acordați-i toată atenția dumneavoastră, și, cu un limbaj liniștitor și lipsit de prejudecăți, creați condițiile pentru ca el să treacă la un sentiment sănătos de bunăstare.

După ce vă asigurați copilul că orice emoție puternică pe care o simte este normală, spuneți-i că durerea nu va ține la nesfârșit și că veți sta cu el până când se va simți mai bine.

Este important ca limbajul trupului și cuvintele unui părinte să transmită siguranță. Atunci când suntem vulnerabili, avem beneficii în urma conectării cu o persoană calmă, care este sigură de ceea ce trebuie să facă și care ne poate transmite un sentiment de siguranță și compasiune. Copiii dumneavoastră se vor simți în siguranță dacă știu că sunteți suficient de puternic(ă) pentru a face față la șocul lor, fără să vă simțiți copleșit(ă). Părintele devine recipientul energiei șocului, menținându-se prezent și ancorat în convingerea că acesta este un proces normal și că își va reveni copilul.



.....
Ritualurile zilnice, precum joaca, creează siguranță pentru copil.
.....

Tipuri de intervenție eficiente

Multe studii demonstrează că psihoeducația este o intervenție eficientă pentru a reduce impactul violenței.⁵ În toată Africa, psihoeducația a fost una dintre cele mai eficiente intervenții pentru a ajuta la atenuarea traumelor. Pe lângă beneficiile aduse tinerilor care participă direct la activitățile psihoeducaționale, psihoeducația mai are și avantajul de a promova implicarea părinților, tutorilor și a liderilor comunității locale. De exemplu, membrii comunității au ocazia să învețe de la copii despre violență, traume și efectele acestora, după care pot discuta despre cum pot fi ele prevenite cel mai bine și cum pot fi sprijinite victimele.

De asemenea, este important să se creeze un sistem de sprijin cu resurse alternative din cadrul comunității. De exemplu, o profesoară retrasă din activitate ar putea organiza un „club de făcut temele” la ea acasă, pentru copiii care rămân în urmă la școală. Un grup de tineri ar putea organiza meciuri de fotbal în fiecare sâmbătă, având ca prioritate includerea copii marginalizați. Membrii comunității ar putea să se coordoneze pentru a monitoriza copiii din sat, să îi ajute să nu abandoneze școala și să evite căsătoriile timpurii, traficul de persoane sau munca forțată. Aceste persoane de ajutor din comunitate vor putea demonstra că oamenii obișnuiți pot fi foarte eficienți în a-i sprijini pe copii.



.....

Membrii comunității pot să se coordoneze pentru a monitoriza copiii din sat, să îi ajute să nu abandoneze școala și să evite căsătoriile timpurii, traficul de persoane sau munca forțată.

.....

Multe servicii de sănătate mintală pot fi furnizate eficient mai degrabă de către personalul auxiliar și nespecialiști, decât de psihiatri și medici specialiști. Acest lucru este valabil mai ales în cazul acelor momente neașteptate sau neconvenționale în care un membru al comunității va schimba brusc și profund viața unei persoane, de exemplu, facilitându-i accesul la un loc de muncă sau la un serviciu de sănătate, oferindu-i înțelegere emoțională sau ajutând-o să pună capăt unei situații de viață periculoase. Implicarea adulților grijulii în atelierelor Cântându-le leilor poate presupune implicarea profesorilor, a asistenților sociali sau a părinților îngrijorați, persoane care sunt esențiale pentru a susține și pune în aplicare schimbările necesare în viața copiilor.

Multe dintre răspunsurile la traume și la consolidarea păcii sunt reactive, oferind abilități și strategii după ce tragedia a avut loc deja. Cântându-le leilor dorește să fie atât reactiv, cât și proactiv, oferind tuturor copiilor abilități și strategii pentru a reacționa eficient la violența și frica din viața lor atât în prezent cât și în viitor - fie că este vorba de un incident de bullying, de un atac armat din mașină, de un accident de mașină, sau de un război.

Există anumite elemente esențiale necesare pentru o intervenție psihologică precum cea oferită de Cântându-le leilor. Aceasta ar trebui să:

1. **Fie bazată pe comunitate** – Intervenția ar trebui să se desfășoare într-un cadru definit, cum ar fi o școală, un spațiu destinat copiilor, o biserică sau o zonă geografică. Este un loc definit sau o locație definită unde trăiesc și se adună în mod frecvent persoanele care locuiesc în imediata apropiere unele de altele.
2. **Aibă loc în cadrul unui grup** – Impactul intervenției se amplifică și devine durabil, datorită contextului de grup și a comunității sau a locației bine definite, unde participanții sunt familiarizați unii cu alții. Grupul devine un loc sigur și un recipient pentru emoțiile lor.

5. Dr. Tony Reeler, comunicare personală, mai 2016

3. **Se dezvoltă pe baza unui proces comunitar** – Fiecare are un cuvânt de spus și o contribuție, iar atunci când este posibil, folosește metodele de comunicare familiare celor din comunitate.
4. **Fie sensibilă la context** – Răspunde cultura comunității mai bine la o intervenție directă și prescriptivă de tipul „fă în acest fel”, sau la o intervenție indirectă de tipul „ce părere ai?”?
5. **Fie semnificativă** – Modelul de intervenție trebuie să se potrivească mediului său.

În cele din urmă, ar trebui să existe eforturi de monitorizare ulterioară, care să vină din partea comunității în care trăiesc participanții – cum se schimbă comunitatea ca urmare a intervenției? Este esențial să măsurați acest aspect, de exemplu prin monitorizarea și evaluarea care sunt sugerate în *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viața noastră* (Anexa 7) și în acest supliment.

Despre traume și ceea ce au nevoie copiii

Copiii rezilienți tind să fie curajoși. Sunt deschiși și curioși pe măsură ce își explorează lumea. Pot stabili limite pentru spațiul și bunurile lor personale. Sunt în contact cu propriile sentimente, exprimându-le și comunicându-le într-un mod adecvat vârstei lor. Iar atunci când se întâmplă lucruri rele, au o capacitate minunată (atunci când sunt sprijiniți) de a trece cu bine peste ele.

Traumele pot apărea în urma evenimentelor care sunt în mod clar extraordinare, cum ar fi violența și molestarea, dar pot apărea și în urma evenimentelor obișnuite, de zi cu zi. De fapt, evenimentele frecvente, cum ar fi accidente, procedurile medicale și divorțul, îi pot face pe copii să se retragă, să-și piardă încrederea sau să dezvolte anxietate și fobii. Copiii traumatizați pot manifesta și probleme de comportament, inclusiv agresivitate, hiperactivitate și, pe măsură ce cresc, dependențe de diferite tipuri. Vestea bună este că, cu îndrumarea adulților, copiii își pot reveni după evenimentele stresante sau traumatizante. Pe măsură ce copiii încep să depășească șocurile și pierderile vieții, ei pot deveni ființe umane mai competente, mai reziliente și mai pline de viață.⁶

Ne creăm pe noi înșine prin interacțiunea dintre lumea și experiențele noastre interioare și lumea exterioară cu care interacționăm.



.....

Ne creăm pe noi înșine prin interacțiunea dintre lumea și experiențele noastre interioare și lumea exterioară cu care interacționăm.

.....

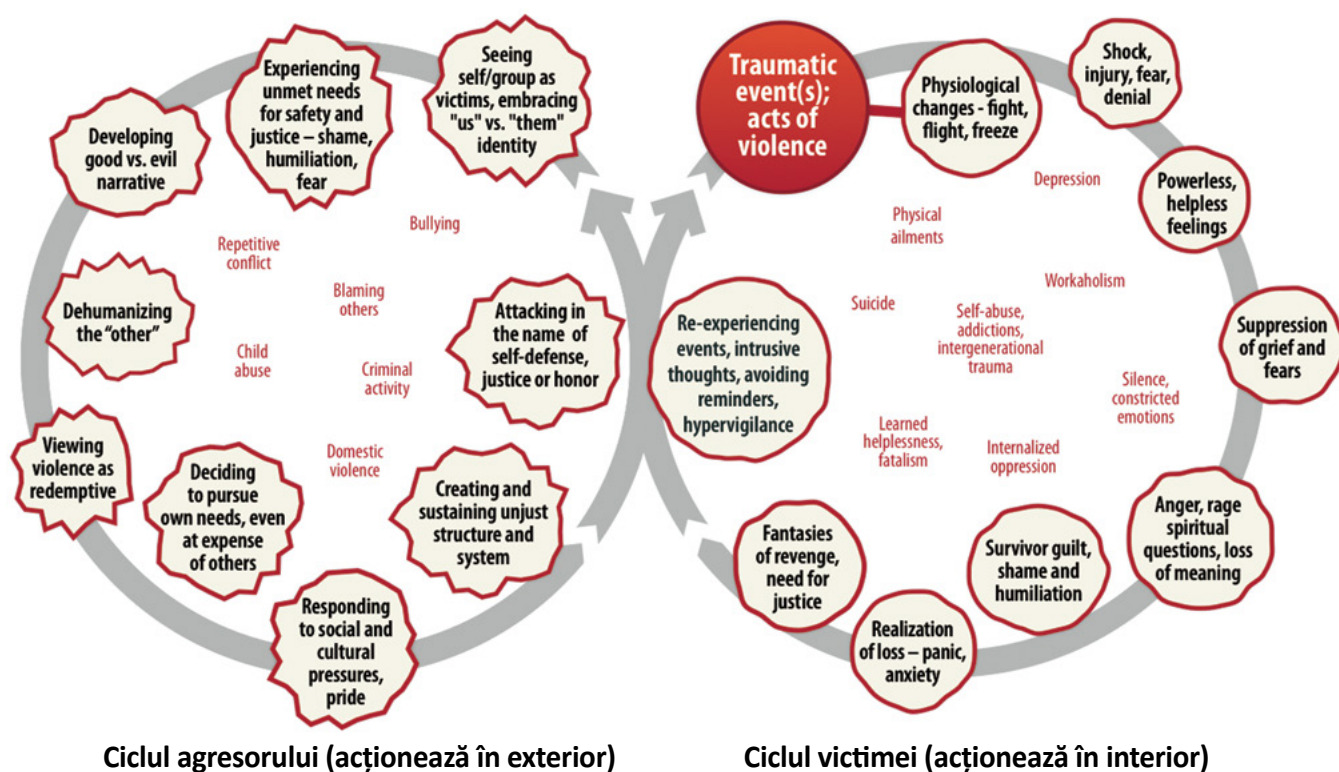
6. Levine și Kline, 2008

Întreruperea ciclurilor de violență

Traumele care nu sunt abordate pot duce la blocarea în cadrul unor **cicluri de violență**. După cum se vede în ilustrația de mai jos, Ciclul victimei (care acționează în interior, asupra propriei persoane) și Ciclul agresorului (care acționează în exterior, asupra altora) sunt interconectate.

Câtă vreme gândirea victimei confundă răzbunarea cu satisfacerea nevoilor de dreptate, aceasta poate conduce grupul victimelor în Ciclul agresorului. Iar atâta timp cât agresorii consideră că atacă în numele dreptății, al autoapărării sau al onoarei, vor crea noi victime.

Cicluri de violență⁷



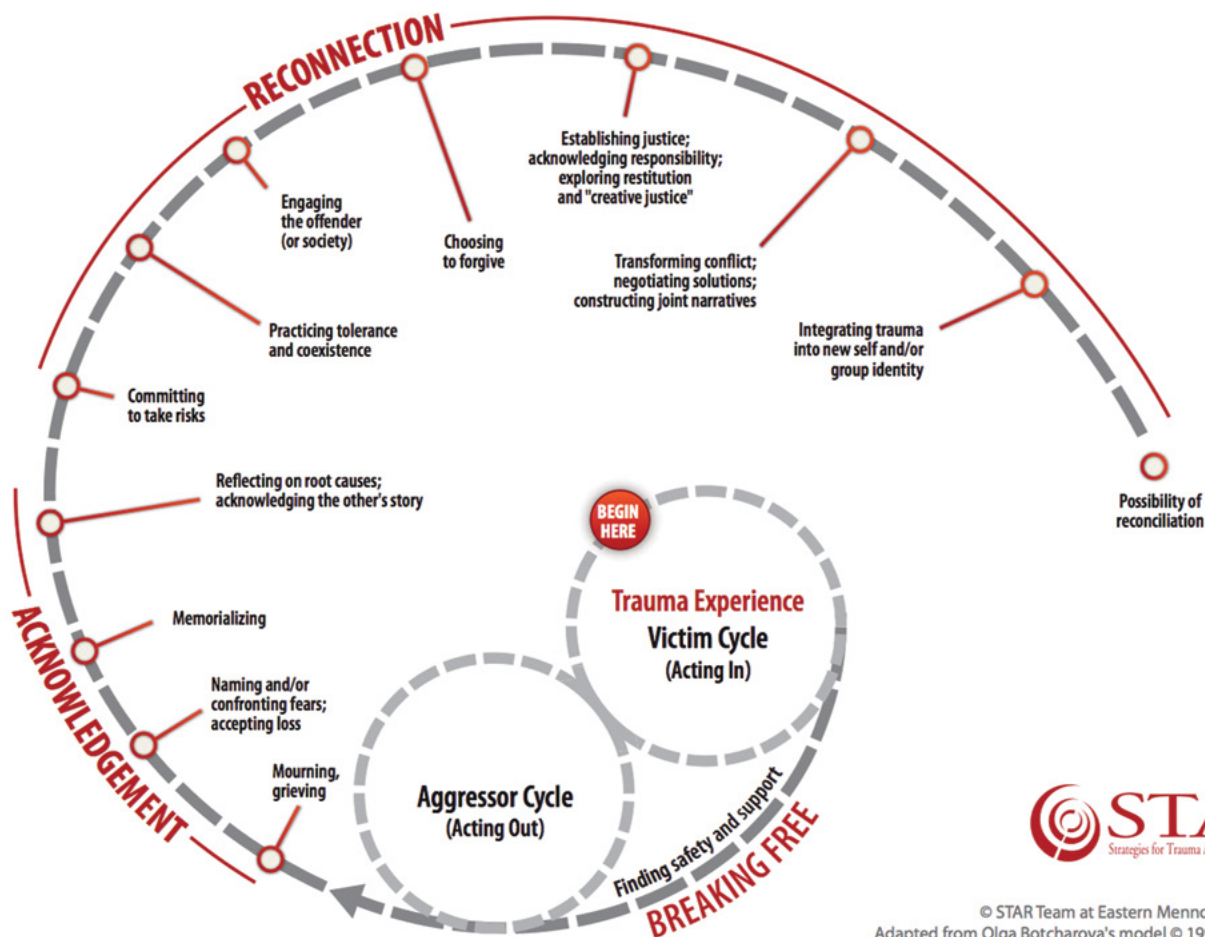
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. Ilustrații publicate cu permisiunea STAR: Strategies for Trauma Awareness and Resilience (Strategii de conștientizare a traumelor și de reziliență), de la Eastern Mennonite University (www.emu.edu/star).

Există o cale de ieșire atât din Ciclul victimei, cât și din cel al agresorului. Eliberarea din aceste cicluri implică găsirea siguranței și a sprijinului, recunoașterea adevărului despre ceea ce s-a întâmplat și reconectarea relațiilor. Ceilalți pași către posibilitatea reconcilierii sunt ilustrați mai jos. Aceștia nu sunt concepuți ca un traseu secvențial, ci mai degrabă fiecare locație reprezintă o strategie de consolidare a rezilienței, de abordare a răului și de eliberare din ciclurile de violență. *Cântându-le leilor* îi încurajează pe participanți să reflecteze asupra acestor cicluri și să găsească moduri pașnice prin care să reacționeze la violență și să își consolideze reziliența.

Întreruperea ciclurilor de violență • Consolidarea rezilienței



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

CUM SĂ FORMAȚI FACILITATORI

Introducere

Pentru a deveni un facilitator calificat pentru atelierul Cântându-le leilor va trebui să participați la un atelier de formare de trei zile. Facilitatorii ar trebui să primească în avans o copie a ghidului *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viațile noastre*, pentru a putea citi conținutul acestuia înainte de atelier. Mai exact, facilitatorii ar trebui să citească Introducerea și cele șase domenii de cunoștințe și abilități pe care programul Cântându-le leilor le abordează.⁸ De asemenea, ar trebui să înțeleagă că acest atelier face parte dintr-un program mai amplu sau un grup mai mare pentru copiii din comunitate, unde copiii și adulții lucrează împreună pentru a găsi soluții la problemele care îi afectează pe copii și pe care ei le identifică în cadrul atelierului.

Pregătiți-vă pentru o zi lungă: Fiecare zi a atelierului de formare ar trebui să dureze 8 ore, plus pauza de prânz. Fiecare facilitator trebuie să aibă propria copie a ghidului *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viațile noastre* (copie fizică) și câte un supliment. Aceleași materiale sunt necesare pentru atelierul în sine.

Cum poate o persoană deveni formator pentru alți facilitatori?

Pentru a deveni un formator expert (adică un formator pentru alți facilitatori), mai întâi ar trebui să deveniți un facilitator excelent și să finalizați patru ateliere de trei zile sau echivalentul acestora (să finalizați toate cele șase module în patru ocazii diferite). O pregătire avansată în domeniul psihosocial este de folos pentru un formator expert.

Prima zi

Dimineața

Formatorul și facilitatorii se prezintă. Întrebați facilitatorii ce îi motivează să devină facilitatori pentru atelierul Cântându-le leilor. Formatorul discută motivul pentru care materialul *Cântându-le leilor* a fost scris, cui i se adresează și cum poate schimba viața acestora. Formatorul vorbește despre calitățile unui facilitator. Menționați cât de important este ca facilitatorul să îndeplinească cultura locală cu activitățile atelierului folosind cântece, muzică și dans. Precizați că, în unele țări, este posibil ca leul să nu fie un animal cunoscut, astfel că trebuie înlocuit cu un alt animal, de exemplu cu un șarpe mare sau un tigru. Anexa conține imagini alternative care pot fi folosite în acest scop.

Consultați Secțiunea 2 – *Implementarea atelierului Cântându-le leilor*. Discutați despre ideile principale și programul atelierului, precum și despre întâlnirile anterioare și ulterioare atelierului și scopul acestora. Discutați despre întâlnirile anterioare și ulterioare atelierului, inclusiv despre acordul părintelui/ tutorelui și al copilului de a participa, dar și despre colectarea de date de referință pentru monitorizare și evaluare (M&E). La final, discutați despre cele șase teme ale atelierului și mesajul principal al fiecărei teme.



.....
Copiii și adulții lucrează împreună pentru a găsi soluții la problemele care îi afectează pe copii și pe care ei le identifică în cadrul atelierului.
.....

8. Rețineți că puteți să folosiți tigri sau șerpi (sau un alt animal) în locul leului, dacă acel animal se potrivește mai bine în contextul culturii locale. Consultați Anexa 9.

După-amiaza

Presupunând că facilitatorii au citit ghidul facilitatorului înainte de atelierul de formare, formatorul rezumă activitățile care sunt ușor de înțeles, dar unde pot exista întrebări. Activități sugerate pentru a fi rezumate: Activitatea 3 (*Prima recapitulare*); Activitatea 8 (*Locul sigur din interiorul ființei noastre*); Activitatea 11 (*Nu este vina mea*); Activitatea 12 (*Detășarea de probleme*); Activitatea 13 (*Copacul cu comori*); Activitatea 14 (*A doua recapitulare*); Activitatea 16 (*Locuri sigure și periculoase*); Activitatea 20 (*Să ne prețuim unii pe alții*); Activitatea 21 (*Mesaje*).

În funcție de mărimea grupului de formare, repartizați câte 3 facilitatori pentru fiecare dintre cele 6 grupuri. (Dacă numărul facilitatorilor este mai mic sau mai mare de 18, modificați fie numărul de grupuri, fie numărul de facilitatori repartizați fiecărui grup din cele șase)

Mai rămân 13 activități, pe care le repartizați astfel: două activități fiecărui grup din primele cinci și trei activități Grupului 6. (Faceți modificările necesare dacă sunt mai puțin de șase grupuri) Cereți fiecărui grup să parcurgă seara activitățile care le-au fost repartizate și să se pregătească să prezinte o versiune scurtă a fiecărei activități în următoarea dimineață. De exemplu, dacă timpul recomandat este de 60 de minute pentru o activitate, ei o vor face în 30 până la 40 de minute (cam o jumătate până la două treimi din timpul alocat). Acestea sunt activitățile recomandate:

- Grupul 1 – *Activitatea 1: Introducere, Activitatea 2: Copacul vieții.*
- Grupul 2 – *Activitatea 4: Să înțelegem violența, Activitatea 5: Reacții alternative la violență*
- Grupul 3 – *Activitatea 6: Să înțelegem frica, Activitatea 7: Doar schimbă canalul!*
- Grupul 4 – *Activitatea 9: Patru pătrate, Activitatea 10: Munte, apă, vânt, foc*
- Grupul 5 – *Activitatea 15: Leu pe munte! Fugi, fugi, fugi!, Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor*
- Grupul 6 – *Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus, Activitatea 22: Evaluare, Activitatea 23: Cântându-le leilor – O celebrare!*

Încheiați cu un exercițiu de respirație, unul dintre preferatele dumneavoastră din cadrul atelierului. Discutați pe scurt despre importanța respirației în gestionarea fricii din viețile noastre și despre faptul că se vor efectua exerciții de respirație pe tot parcursul atelierului.



A doua zi

Dimineața

Puneți o muzică ritmată, de dans, atunci când facilitatorii intră în sală pentru a începe sesiunea de formare. Acest lucru le va da o idee despre ce înseamnă *Cântându-le leilor* și despre cum ar trebui să înceapă fiecare dimineață. Faceți un exercițiu de respirație, unul din cadrul atelierului care vă place. Întrebați facilitatorii dacă au întrebări sau păreri despre ziua anterioară. Acordați fiecărui grup până la o oră și jumătate pentru a-și face prezentările, inclusiv pentru feedback.

Cereți Grupului 1 și Grupului 2 să prezinte. Ceilalți facilitatori avea rolul de participanți la atelier. Formatorul și ceilalți facilitatori vor oferi feedback în legătură cu ceea ce a funcționat și ceea ce trebuie clarificat la fiecare activitate.

După-amiaza

Cereți Grupului 3 și Grupului 4 să prezinte, urmând aceeași procedură. Recapitulați ce le-a plăcut tuturor din ziua respectivă și ce au învățat. Faceți un exercițiu de respirație la finalul zilei.

A treia zi

Dimineața

Puneți o muzică ritmată, de dans, atunci când facilitatorii intră în sală pentru a începe sesiunea de formare. Întrebați facilitatorii dacă au întrebări sau păreri despre ziua anterioară. Cereți Grupului 5 și Grupului 6 să prezinte. Repetați procedura anterioară, în care ceilalți facilitatori joacă rolul de participanți la atelier care oferă feedback în urma prezentării.

După-amiaza

Discutați despre Anexe, inclusiv despre Monitorizare și Evaluare. Faceți trimitere la acest supliment, dacă este necesar. Petreceți restul timpului discutând despre punerea în aplicare (logistică, monitorizare ulterioară etc.) și discutați despre orice probleme rămase care nu au fost discutate în mod adecvat.

Formatorul scoate în evidență ideile principale care au fost identificate în timpul atelierului. Încheiați cu un cântec și/ sau cu un dans.



Sesiune introductivă: Idei principale

Exemplul de mai jos este pentru o sesiune introductivă amănunțită – de trei sau mai multe ore – pentru organizații partenere, reprezentanți ai guvernului, profesioniști și/ sau alți membri ai comunității, inclusiv părinți și tutori. (Pentru o descriere a unei sesiuni mai scurte pentru comunitate și pentru părinți și tutori, consultați **Anexa 2** de la **pagina 61** din ghidul facilitatorului) – <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Materialele necesare: Coli de hârtie A4, creioane colorate și o sursă cu muzică locală de dans. Aranjați scaunele în formă de cerc, cu un spațiu mare în centru.

Pe măsură ce participanții intră: Puneți muzică populară de dans. Întrebați câțiva membri ai personalului dacă ar vrea să danseze cu dumneavoastră în timp ce se intră în sală și dacă ar vrea să invite și alte persoane să danseze. Urați-le tuturor bun-venit la atelierul **Cântându-le leilor**.

CZEŚĆ PIERWSZA: INFORMACJE

- De ce este important acest ghid (paginile 1 și 2):** Studiile arată impactul pe care îl are violența asupra sănătății mintale și fizice a copiilor. Violența este un fenomen mondial. Chiar și copii care nu sunt într-o zonă de conflict sau extrem de periculoasă au frici din copilărie care trebuie abordate.
- Cui i se adresează atelierul (pagina 4):**
 - Copiii cu vârste de 11 ani și mai mari, inclusiv adulții tineri.
 - Copiii cu vârste între 8 și 10 ani, care pot participa cu sprijin suplimentar.
 - De asemenea, părinților, tutorilor și liderilor comunității (ca aceștia să poată sprijini copiii în a-și gestiona mai bine propriile frici și să înțeleagă problemele pe care copiii le-ar putea aduce în discuție).
- Ce vor învăța copiii și tinerii:** Să se concentreze pe cele șase domenii de abilități și cunoștințe (paginile 3 și 4) și pe cele șase teme (pagina 5).**
- Context:** Ce înseamnă titlul pentru ei? (Încurajați-i să interacționeze)

** Există două moduri în care putem reacționa la frica și violența din viața noastră. Unul este să încercăm să schimbăm situația. Chiar dacă nu avem succes pe deplin, totuși sunt lucruri pe care le putem face pentru a face o schimbare pozitivă și pentru a reduce problema. Putem să apelăm la cineva pentru ajutor, să ne întărim legăturile afective cu prietenii și cei dragi, să ne dezvoltăm abilitățile de rezolvare a problemelor și să facem pași mici pentru a depăși situația în care ne aflăm.

Celălalt lucru pe care îl putem face este să controlăm modul în care reacționăm la situație, la frica noastră, astfel încât să nu ne copleșască. Putem folosi tehnici de respirație și alte exerciții de calmare. Putem să ne simțim mai bine în legătură cu cine suntem dacă ne conștientizăm talentele, punctele forte și dacă ne dăm seama că am depășit deja dificultățile din trecut și că putem face acest lucru din nou. Cântându-le leilor ne învață aceste abilități prin faptul că ne permite să le experimentăm pe durata atelierului – și prin faptul că ne permite să ne distrăm în același timp.

FACETI Activitatea 1: Prezentări (pagina 14), începând cu „Facilitatorul indică cele două imagini, una în care cântă copiii și cealaltă în care rag leii.” Parcurgeți materialul până la sfârșitul paginii. (40 de minute)

- Evoluție/ istoric:** Prezentul ghid al facilitatorului a evoluat dintr-un studiu de cercetare realizat în 2013 cu copii din Zimbabwe cu privire la impactul violenței și al fricii în viața copiilor. Un specialist din cadrul aceluși studiu, Dr. Jonathan Brakarsh, a adunat informații din întreaga lume înainte de a scrie acest ghid al facilitatorului cu sprijinul Catholic Relief Services.

f. Caracteristicile atelierului:

- Atelierul este integrat în comunitate. Fie este parte a unui program comunitar mai amplu, de consolidare/ creare a păcii, fie colaborează cu mecanisme comunitare existente, cum ar fi comitetele pentru protecția copilului, pentru a iniția un dialog între copii și adulții influenți cu privire la problemele-cheie care le creează copiilor frică și vulnerabilitate. Funcționează cel mai bine atunci când copiii fac parte din grupuri sau cluburi în curs de derulare, deoarece există activități planificate care trebui să se facă înainte și după desfășurarea atelierului, pentru a consolida cele învățate de copii și pentru a-i ajuta să lucreze cu adulții cu scopul de a face schimbări pozitive în viețile lor. (**Anexa 2**)
- Atelierul folosește artă, scenete, dans, muzică, jocuri și – mai presus de toate – imaginația participanților pentru a-i învăța cum să își îmbunătățească reziliența și cum să găsească moduri eficiente fie de a-și schimba situația, fie, dacă situația nu poate fi modificată imediat, de a învăța să reacționeze adaptându-se mai bine.

FACEȚI Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre (pagina 29) Atunci când viața devine dificilă, toți avem nevoie de un loc sigur în care să mergem (20 de minute) *Notă: dacă aveți timp doar pentru o singură activitate puteți înlocui cu Activitatea 13: Copacul cu comori (pagina 40).*

- Atelierul *Cântându-le leilor* poate fi adaptat la diferite culturi și facilitatorii sunt încurajați să îndeplinească activitățile atelierului cu cântece și dansuri specifice țării sau regiunii lor. Acest lucru începe atunci când participanții intră pentru prima dată în sală și facilitatorii dansează cu ei, pe ritmuri de muzică și cântece locale. În funcție de cultura locală, unele cuvinte sau propoziții din cadrul atelierului pot fi schimbate.
- Atelierul *Cântându-le leilor* are o structură modulară, prin care atelierul poate dura 3 zile întregi sau poate avea 6 segmente separate de câte o jumătate de zi fiecare (un modul pe zi, de exemplu o dată pe săptămână). Are un proces de monitorizare și evaluare integrat.
- Pentru a se asigura calitatea, pentru fiecare atelier sunt necesari doi-trei facilitatori, dintre care unul este o persoană-resursă locală (pentru monitorizări ulterioare). Facilitatorii ar trebui să fie instruiți înainte de a desfășura atelierul *Cântându-le leilor*.

PARTEA A DOUA: PENTRU INSPIRAȚIE/ EXPERIENȚĂ (opțional)

*Acestea sunt exemple de activități care au cel mai mare impact. Pot fi utilizate în mod selectiv și nu este necesar să fie efectuate în ordine. Intercațați-le cu exercițiile de respirație din **Anexa 1**. După fiecare activitate întrebați participanții ce au învățat/ experimentat. Adăugați informații suplimentare, acolo unde este nevoie, despre semnificația activității respective în contextul atelierului.*

FACEȚI Activitatea 13: Copacul cu comori (pagina 40) Schimbarea constă în faptul că participanții își conștientizează acum bunătața lor interioară, care nu le poate fi răpită (40 de minute).

FACEȚI Activitatea 9: Patru pătrate (pagina 30) Semnificația este că această activitate ne ajută să ne reducem frica, astfel încât să trăim viața cu mai puțin stres și să luăm decizii mai bune (60 de minute).

FACEȚI Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor (pagina 48) (câteva fragmente) Acesta este important pentru că atunci când oamenilor le este frică și/ sau experimentează violența, se pot izola din punct de vedere social, în loc să se unească în solidaritate. Trebuie să știți la cine să mergeți în situații de criză (15 minute).

FACEȚI Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus (pagina 52) (numai Prima parte) Oameni pot fi copleșiți de problemele lor sau de situația în care se află, apoi devin paralizați. De aceea, trebuie să știe cum să împartă problemele aparent insurmontabile în bucăți ușor de gestionat (15 minute).

Sfârșit: Anexa 1: Exerciții de respirație și grounding (împământare spirituală) (pagina 60) Adăugați o scurtă descriere a anexelor și a suplimentului. Alocați timp pentru întrebări.

INDICAȚII SUPLIMENTARE PRIVIND MONITORIZAREA ȘI EVALUAREA

Această secțiune oferă îndrumări suplimentare pentru facilitatorii care pun în aplicare Planul de Monitorizare și Evaluare (M&E) al atelierului *Cântându-le leilor* (Anexa 7). Vă rugăm să citiți Anexa 7 din ghidul facilitatorului înainte de a consulta aceste indicații suplimentare privind M&E.

Instrucțiuni pentru folosirea Data Entry Sheet (Fișei de introducere a datelor)

Planul de Monitorizare și Evaluare include un chestionar de evaluare cu 20 de propoziții, pe care participanții îl vor completa în trei momente diferite: (1) chiar înainte de începerea atelierului (evaluare anterioară atelierului); (2) imediat după încheierea atelierului (prima evaluare ulterioară atelierului); și (3) la 3 luni după încheierea atelierului (a doua evaluare ulterioară atelierului). **Data Entry Sheet (Fișa de introducere a datelor)** este un registru de lucru Excel conceput pentru a-i ajuta pe facilitatori să înregistreze și să rezume răspunsurile participanților la chestionarul de evaluare.

Registrul de lucru Excel este configurat să măsoare schimbarea numai la nivel agregat, adică schimbările sunt măsurate la nivelurile de grup și de subgrup – nu la nivel individual. Subgrupurile incluse sunt sexul (masculin/ feminin) și grupele de vârstă (vârste cuprinse între 8 și 12 ani, vârste de peste 13 ani).

Instrucțiuni pas cu pas pentru folosirea registrului de lucru Excel

Descărcați fișierul Excel accesând linkul <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Salvați fișierul în calculatorul dumneavoastră pentru a putea să-l editați. Denumiți fișierul utilizând această convenție când îl salvați: NUMELE ȚĂRII_NUMELE COMUNITĂȚII_NUMELE FACILITATORULUI.xls.

Există patru foi adiționale în registrul de lucru (pe lângă foaia cu instrucțiuni). Faceți clic pe denumirile foilor din partea de jos a registrului pentru a trece de la una la alta. Foile 2, 3 și 4 conțin spații unde trebuie introduse răspunsurile fiecărui participant care a completat o evaluare. Foaia 2 ar trebui folosită pentru a înregistra răspunsurile la evaluarea anterioară atelierului, Foaia 3 pentru a înregistra răspunsurile la evaluarea ulterioară atelierului efectuată imediat după încheierea acesteia și Foaia 4 pentru a înregistra răspunsurile la evaluarea ulterioară atelierului efectuată la 3 luni după încheierea acesteia.

Fiecare rând din Foile 2, 3 și 4 corespunde unui participant, în timp ce fiecare coloană corespunde unei propoziții/ întrebări. Introduceți răspunsurile fiecărui participant pe rând. Mai întâi, în coloana „Sex”, notați dacă participantul este de sex masculin sau feminin; folosiți „M” pentru masculin și „F” pentru feminin. În continuare introduceți vârsta participantului în coloana „Vârstă”, ca număr întreg. Apoi, mergeți în josul rândului pentru a introduce răspunsul participantului la fiecare întrebare în coloana corespunzătoare. Introduceți numai 0 sau 1 (consultați fișa de punctaj pentru instrucțiuni pentru codificare). Dacă un participant omite o întrebare (nu răspunde), introduceți 0 în celula corespunzătoare. După ce ați introdus toate răspunsurile unui participant, treceți la următorul participant și repetați această procedură. Procedați astfel pentru fiecare foaie de la 2 la 4.

NOTĂ: Introduceți date numai în celulele albastre.

Datele introduse în Foile 2, 3 și 4 ar trebui să completeze automat Foaia 5, care conține un rezumat al datelor dumneavoastră:

- Datele introduse în Foile 2, 3 și 4 ar trebui să completeze automat Foaia 5, care conține un rezumat al datelor dumneavoastră:
- Demografie – numărul total al participanților, numărul total al participanților de sex masculin și al celor de sex feminin, numărul total al participanților din fiecare grupă de vârstă
- Punctajul mediu pentru fiecare propoziție (întrebările 1-20) la evaluările anterioare și ulterioare atelierului

- Punctajul total mediu pentru fiecare chestionar (evaluările anterioare și ulterioare atelierului)
- Punctajul total mediu în funcție de sex
- Punctajul total mediu în funcție de grupa de vârstă
- Punctajele medii pentru rezultatele intermediare (consultați *Calcularea și interpretarea punctajului* în **Anexa 7, pagina 71** a ghidului)
- Punctajele medii pentru propozițiile în legătură cu cunoștințele și abilitățile (consultați *Calcularea și interpretarea punctajului* în **Anexa 7, pagina 71** a ghidului)
- Punctajele medii pentru propozițiile în legătură cu comportamentul (consultați *Calcularea și interpretarea punctajului* în **Anexa 7, pagina 71** a ghidului)

Facilitatorii care folosesc acest instrument trebuie să trimită prin e-mail registrele de lucru completate, la adresa singingtohelions@crs.org.

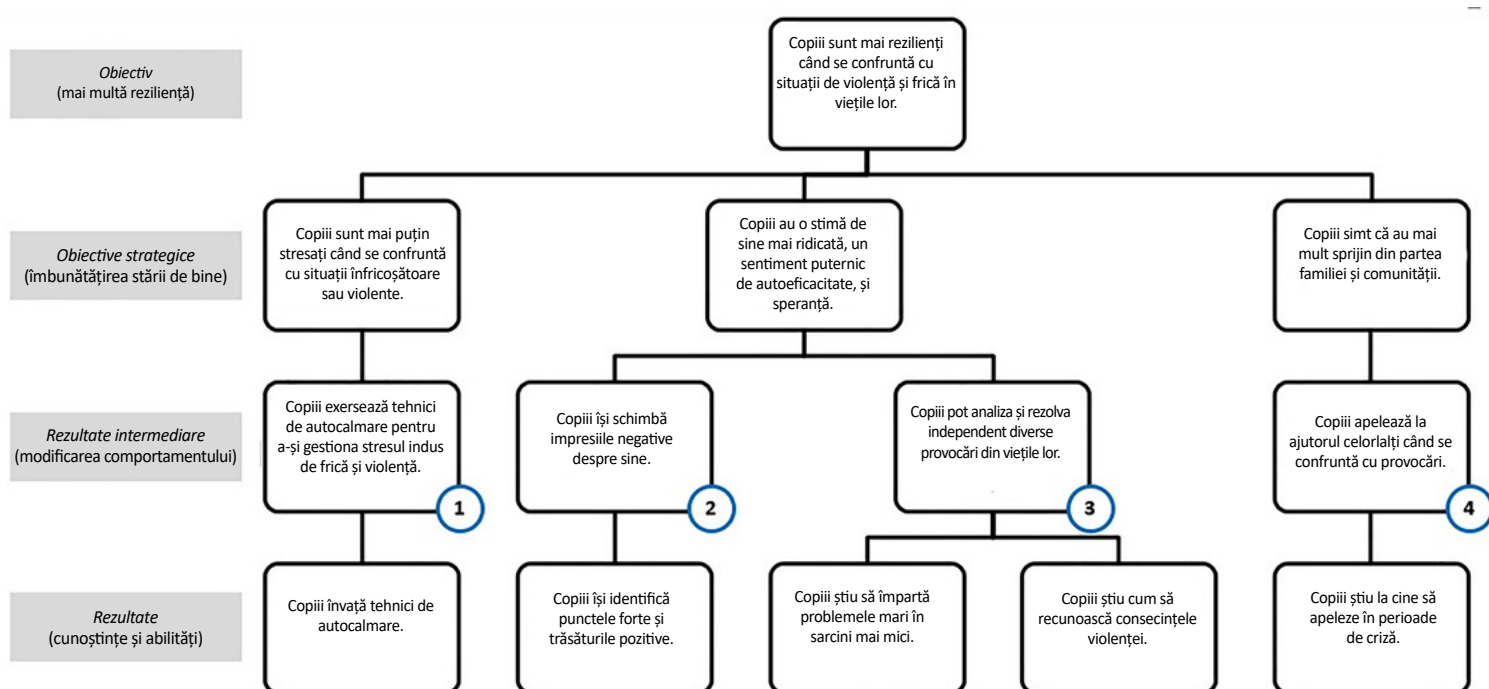
Indicații pentru măsurarea schimbărilor la nivel individual

Pentru facilitarea implementării, **Planul de Monitorizare și Evaluare** are scopul de a măsura schimbarea la nivel agregat (de grup). De aceea, participanților nu li se solicita să-și scrie numele pe formularele de evaluare (consultați Formularul de evaluare din **Anexa 8** a ghidului). Facilitatorii care doresc să măsoare schimbările la nivel individual le pot solicita participanților să-și scrie numele în partea de sus a formularului de evaluare. Ca alternativă, facilitatorii care doresc să păstreze caracterul anonim al evaluărilor pot atribui coduri unice de identificare fiecărui participant. Dacă vreți să modificați fișa de introducere a informațiilor **Data Entry Sheet** (Registrul de lucru Excel menționat mai sus) pentru a măsura schimbările la nivel individual, adăugați o coloană pentru codul de identificare al participantului, în partea stângă a coloanei „Sex” din Foile 2, 3 și 4. În această nouă coloană, introduceți numele sau codurile de identificare ale participanților, câte unul pe fiecare rând. Apoi, parcurgeți fiecare rând pentru a introduce răspunsurile care corespund codului de pe rândul respectiv.

Măsurarea scopului și a obiectivelor cu măsurători validate

Planul de Monitorizare și Evaluare (Anexa 7 a ghidului) este conceput pentru a măsura schimbările în cunoștințele și abilitățile participanților (rezultate) și comportamentele lor (rezultate intermediare). Schimbările legate de scopul și obiectivele strategice ale intervenției – reducere a stresului, stimă de sine, speranță, autoeficacitate, reziliență și sentimentul de a avea sprijin (consultați Figura 1 de mai jos) – sunt concepte complexe a căror măsurare ar putea să nu fie adecvată pentru amplexarea intervenției și perioada de timp a acesteia.

Figura 1: Cadru de rezultate Cântându-le leilor



Facilitatorii care doresc să dezvolte un sistem M&E mai robust, care să abordeze scopul și obiectivele strategice, ar trebui să utilizeze recenzori calificați și să se bazeze pe bareme validate extern. Mai jos sunt sugerate câteva bareme care au fost luate în considerare atunci când a fost creat atelierul *Cântându-le leilor*. Faceți clic pe linkurile aferente pentru informații despre fiecare barem. Această listă nu se dorește a fi exhaustivă, ci mai degrabă un punct de plecare pentru facilitatorii care doresc să implementeze M&E mai intensiv.

- [Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders - SCARED \(Depistarea tulburărilor emoționale legate de anxietate la copii\)](#)
- [Revised Children's Manifest Anxiety Scale - RCMAS \(Scala de Manifestarea a Anxietății la Copii Revizuită\)](#)
- [Children's Coping Questionnaire \(Chestionar cu privire la coping-ul sau adaptarea copiilor\)](#)
- [Rosenberg Self-Esteem Scale \(Scala stimei de sine Rosenberg\)](#)
- [General Self-Efficacy Scale \(Scala generală de autoeficacitate\)](#)
- [Children's Hope Scale \(Scala de speranță a copiilor\)](#)
- [Child and Youth Resilience Measure - CYRM \(Măsura de reziliență pentru copii și tineri\)](#)
- [Five Facet Mindfulness Questionnaire \(Chestionarul despre mindfulness-ul cu cinci fațete\)](#)
- [Responses to Stress Questionnaire – Violence \(Chestionarul despre răspunsuri la stres - Violentă\)](#)

Utilizatorii CRS ai *Cântându-le leilor* pot accesa Self-Esteem Scale, Self-Efficacy Scale, Hope Scale și CYRM prin intermediul [Protection Measures Compendium](#) (Compendiului măsurilor de protecție) pe SharePoint. Utilizatorii CRS ar trebui să contacteze echipa pentru Monitorizare, Evaluare, Responsabilizare și Învățare (MEAL) pentru informații suplimentare și sprijin.



faith. action. results.

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

crs.org

Acest supliment însoțește *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viațele noastre*, un ghid care le permite facilitatorilor să ajute copiii și tinerii să dezvolte abilități de a reduce la minim impactul violenței și al abuzului în viața lor și de a se vindeca.

