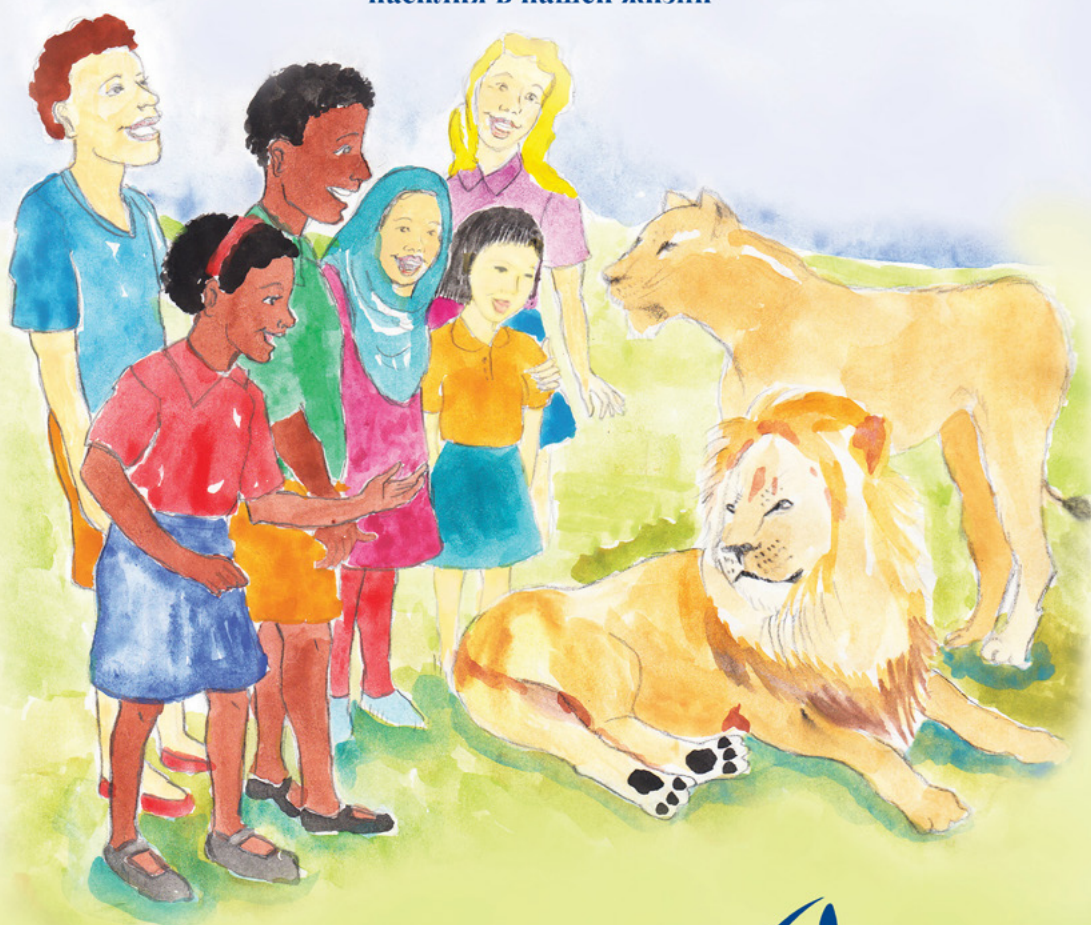


ПЕСНЬ КО ЛЬВАМ

Пособие для координаторов по преодолению страха и
насилия в нашей жизни



Джонатан Бракарш
и Люси Й. Стайниц


CATHOLIC RELIEF SERVICES

ДОПОЛНЕНИЕ

Содержание

Введение	1
Дополнительная информация об оказании помощи детям реагировать на страх и жестокое обращение	2
Разрушение циклов насилия	8
Обучение координаторов	10
Ознакомительная сессия: Основные принципы	13
Дополнительное руководство по мониторингу и оценке	15



Католическая служба помощи — это официальное международное гуманитарное учреждение Католической общины Соединенных Штатов Америки. Деятельность Католической службы помощи по оказанию помощи и развитию осуществляется в рамках программ реагирования в чрезвычайных ситуациях, профилактики ВИЧ, поддержания здоровья, а также в областях сельского хозяйства, образования, микрофинансирования и миротворчества. Католическая служба помощи облегчает страдания и представляет помощь людям, нуждающимся в ней, в более чем 100 странах вне зависимости от расы, религиозных убеждений и национальности.

Католическая служба помощи
228 Вест Лексингтон Стрит
Балтимор, шт. Мэриленд 21201-3443, США
1.888.277.7575
www.crs.org

© 2017 Джонатан Бракарш и Католическая служба помощи. Настоящий материал может свободно распространяться для некоммерческих целей при условии упоминания автора, доктора Джонатана Бракарша и Католической службы помощи. Перед любым видоизменением этих материалов необходимо получить предварительное согласие по электронной почте singingtothelions@crs.org.

Введение

«Песнь ко львам: Пособие для координаторов по преодолению страха и насилия в нашей жизни» основано на вере в то, что жизнь детей и молодежи, которые испытали насилие и страх, может быть преобразована. Семинар «Песнь ко львам» предлагает психолого-педагогические

мероприятия, способствующие закреплению знаний и навыков, полученных участниками в процессе групповой деятельности, например, в группе продленного дня, в детском центре или в рамках молодежного клуба.

Прочтите *«Песнь ко львам: Пособие для координаторов по преодолению страха и агрессии»*, которое необходимо для полного понимания того, что такое «Песнь ко львам» и как проводить ее применение на практике.

Это дополнение состоит из трех частей и предназначено для использования с «Песней ко Львам: Пособие для координаторов по преодолению страха и насилия в нашей жизни» и **Лист ввода данных** семинара «Песнь ко львам» вместе с этим дополнением можно найти на [сайте Католической службы помощи](#).

Для получения дополнительной информации о «Песни ко Львам» ознакомьтесь с самим пособием координатора или отправьте электронное письмо на singingtothelions@crs.org.



.....

Занятия на семинаре подкрепляются постоянной поддержкой в детской группе - например, в школе, в благоприятном для детей окружении или в рамках молодежного клуба.

.....

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ДЕТЯМ РЕАГИРОВАТЬ НА СТРАХ И ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Что нужно детям, чтобы эффективно реагировать на страх и насилие?

Существует несколько видов поддержки, в которых нуждаются дети, находящиеся в условиях насилия или жестоко обращения:¹

- Родители или взрослые, которые могут помочь справиться с сильными эмоциями или регулировать их
- Последовательность реакции родителей или взрослых
- Связное повествование об их жизни
- Родитель или опекун, который реагирует быстро и является эмоционально отзывчивым и предсказуемым
- Внутренние / эмоциональные ресурсы, которые можно использовать во время приступов тревоги и дестабилизации (для ребенка и семьи)
- Помогают пребывать в настоящем, когда их тяготит прошлое
- Помогите создать повествование о силе



.....

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.

.....

«Песнь ко Львам» для этого подходит благодаря следующему:

- **Обучение причинам и последствиям насилия.** (Упражнение 4: Понимание насилия, Упражнение 5: Альтернативные ответные меры на насилие).
- **Обучение тому, как успокаивать себя во время кризиса;** регулировать свои эмоции (различные дыхательные упражнения, Упражнение 8: Безопасное место внутри нас, Упражнение 7: Просто переключите канал!)
- **Увеличение нашей внутренней силы и осознания** того, как наши мысли влияют на наши эмоции (Упражнение 2: Дерево Жизни, Упражнение 7: Просто переключите канал!, Упражнение 9: Четыре квадрата; Упражнение 10: Гора, вода, ветер, огонь)
- **Определения, к кому мы обращаемся за ответами и руководством** в нашей жизни (Упражнение 17: Игра для помощников)
- **Избавление от наших страхов** (различные упражнения для визуализации и дыхания, Упражнение 11: Это не моя вина, Упражнение 15: Лев на горе! Бегите, бегите, бегите!«)»
- **Укрепление наших внутренних ресурсов,** продвижение процесса повышения психологической устойчивости и задействование эмоциональных ресурсов (Упражнение 8: Безопасное место внутри нас, Упражнение 13: Дерево сокровищ, Упражнение 19: Подъем на гору небольшими шагами)

1. Адаптировано из: Левин, Питер и Клайн, Мэгги (2008). Trauma-proofing your kids (Травмобезопасность ваших детей). Беркли: Книги Северной Атлантики.

- **Укрепление внешней среды благодаря созданию сети помощников** (Упражнение 17: Игра для помощников, Упражнение 16: Безопасные и опасные места)
- **Создания повествования о силе** (Упражнение 2: Дерево жизни, Упражнение 20: Уважение друг друга)
- **Развитие у отдельных людей и сообщества способности исцеляться от травм** (Упражнение 9: Четыре квадрата; Упражнение 17: Игра для помощников)
- **Выявление детей, нуждающихся в дальнейшем консультировании и поддержке.** (Ресурсный специалист)

Понимание влияния травмы²

- Если травма (например, насилие и жестокое обращение) не устранена, она может затем передаваться следующему поколению.
- Дерево жизни, организация, работающая с жертвами насилия и пыток в Зимбабве, сообщает, что дети родителей, которые пережили Гукурахунди («очищать»), геноцид в истории Зимбабве, переживают травму сильнее, чем их родители.
- Травма оказывает биопсихосоциальное воздействие. Мозг вырабатывает гормон стресса, кортизол, который активизирует лимбическую систему. Проблема заключается в том, как отключить лимбическую систему, когда опасность миновала. Эту систему время от времени необходимо прерывать, чтобы она понимала разницу между тем, когда она возбуждена, а когда нет. Человеку может быть необходимо быть бдительным, но в то же время сохранять спокойствие.
- У нас есть три «мозга», которые говорят на трех разных языках. Наш мыслящий мозг, неокортекс, самая новая часть нашего мозга, говорит словами. Наш эмоциональный мозг, средний мозг или лимбическая система, говорит на языке чувств, таких как гнев, печаль, радость или страх. Наш мозг выживания работает с ощущениями и чувствами, основанными на ощущениях. Дети, испытывающие чувство подавленности или стресса, могут изучить ощущения, которые посылает им их тело, признать их, а затем с помощью дыхания и движений научиться отпускать эти ощущения, чтобы облегчить состояние тела и ума.



.....
«Разрешенная травма передается следующему поколению как история; травма, которую держат в секрете, передается следующему поколению как травма, которую приходится переживать снова».

Доктор Мишель Сильвестр
 (личное сообщение,
 май 2016)

Какова роль взрослых

Для детей, подвергающихся насилию и жестокому обращению, регулирование их эмоций имеет решающее значение. Джеймс Гарбарин³ отмечает, что неспособность сдерживать сильные эмоции является фактором, способствующим действиям тех, кто совершает насилие и убийства. Он отмечает, что если эта способность не развивается в ранние годы жизни ребенка, то взрослое «я» превращает сильные эмоции в насильственные и агрессивные действия. Взрослые служат фильтром между миром и ребенком. Они помогают сдерживать эмоции ребенка, и регулирование сильных эмоций становится моделью для будущего управления чувствами ребенка.

2. Заметки, обобщенные доктором Джонатаном Бракаршем с адаптацией Левина и Клайна (2008). *Trauma-proofing your kids* (Травмобезопасность ваших детей). Беркли: Книги Северной Атлантики.

3. Основной доклад, Региональный форум психосоциальной поддержки, сентябрь 2015 года, Виктория Фолс, Зимбабве. Смотрите также многочисленные публикации доктора Джеймса Гарбарина в Интернете; также <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

Посредством языка тела, выражения лица и тона голоса нервная система взрослого напрямую взаимодействует с нервной системой ребенка. Наибольшее влияние оказывают не слова взрослого, а невербальные сигналы, которые создают чувство безопасности и доверия. Прежде чем взрослый сможет настроиться на ощущения, ритмы и эмоции ребенка, он должен сначала научиться настраиваться на свои собственные. Тогда спокойствие взрослого становится спокойствием ребенка.

Люди биологически запрограммированы цепенеть или терять сознание, когда бегство и борьба либо невозможны, либо воспринимаются как невозможные. Младенцы и дети, из-за их ограниченной способности защищать себя, восприимчивы к оцепенению и поэтому подвержены травматизации. Вот почему навыки взрослого имеют решающее значение для оказания эмоциональной первой помощи испуганному ребенку. Поддержка взрослых или родителей может вывести ребенка из состояния острого стресса к расширению возможностей и даже радости (Левин и Клайн, 2008).

Чем младше ребенок, тем меньше у него ресурсов для самозащиты. Например, ребенок дошкольного или младшего школьного возраста не в состоянии защититься или убежать от агрессивной собаки; точно так же младенцы не в состоянии самостоятельно согреться. Защита заботливых взрослых, которые правильно определяют и удовлетворяют потребности детей в безопасности, тепле и спокойствии, имеет первостепенное значение в предотвращении травм. Взрослые могут обеспечить комфорт и безопасность, предложив куклу или фантастического персонажа, который выступает в роли заместителя друга.

Безопасность и руководство со стороны взрослых имеют решающее значение для младенцев и детей. Мозг в раннем возрасте формирует интеллект, эмоциональную стабильность и способность к саморегуляции (восстановлению эмоционального равновесия) на основе анатомических и нейронных процессов «формирования» и «пресечения», которые происходят в условиях непосредственного общения между ребенком и опекающим лицом. Когда происходят травматические события, запечатление неврологических событий резко усиливается. Когда взрослые изучают и практикуют простую эмоциональную первую помощь с помощью представленных здесь инструментов, они вносят важный вклад в здоровое развитие мозга своих детей (Левин и Клайн, 2008).

Цель состоит в том, чтобы свести к минимуму чувства страха, стыда или вины, которые испытывает ребенок. Однако часто взрослые могут реагировать чересчур эмоционально и, в силу защитных инстинктов, отвечать страхом или гневом на то, что произошло с ребенком. Спокойствие очень важно. Сначала позаботьтесь о своих собственных эмоциональных реакциях; дайте время успокоиться реакциям вашего организма. Дети считывают выражение лица опекунов как барометр того, насколько серьезной может быть опасность или травма.

Цель в том, чтобы воспитать в себе спокойного взрослого. Когда ваше тело поймет, что все, что его переполняет и накапливается (нервозность, возбуждение, страх), может быть проработано и улажено (эмоциональная разрядка, расслабление, безопасность), у вас сформируется более устойчивая нервная система, способная выдержать взлеты и падения жизни. Вы становитесь больше похожи на сгибающуюся травинку или бамбук.

.....
Наибольшее влияние оказывают не слова взрослого, а невербальные сигналы, которые создают чувство безопасности и доверия.
.....



Разрешение стрессовых ситуаций или ответных реакций на травму устраняет вероятность развития такой травмы в будущем. Кроме того, оно способствует развитию способности проходить через любые опасные обстоятельства с большей гибкостью и легкостью. Оно создает естественную устойчивость к стрессу. Нервная система, привыкшая переживать и снимать стресс, здоровее, чем та, что постоянно этот стресс накапливает.⁴

Что следует делать взрослым

1. *Прислушивайтесь к эмоциональным потребностям детей*
2. *Защищайте детей*
3. *Обеспечивайте их первичные потребности – тепло, пищу, любовь*
4. *Помогайте детям получить доступ к их врожденной способности к исцелению*

Это можно сделать различными способами:

Окажите поддержку: Небольшие усилия имеют большое значение. Будьте похожи на учителя в Зимбабве, который каждое утро улыбался мальчику Тафадзве и заботливо спрашивал, как шли у него дела после того, как его последний живой родитель умер от СПИДа. Мальчик позже сказал, что это помогло ему пережить то мрачное время в его жизни.

Устанавливайте эмоциональные связи с ребенком, о котором вы беспокоитесь, по крайней мере один раз в день. Убедитесь, что ребенок чувствует не одиночество, а связь и безопасность. Если с ребенком произошло что-то пугающее или травмирующее, покажите ему, что вам не все равно и вы сделаете что-нибудь, чтобы помочь.

Знайте провоцирующие факторы. Если вы знаете детей, у которых есть страхи из прошлого, выясните, что напоминает им об этих событиях. Помогите им найти способы сделать их нынешнее окружение менее пугающим. Помогите им спланировать, как можно сделать их окружение более безопасным для них. Чтобы сделать это возможным, необходим вклад взрослых.

Станьте защитниками потребностей детей.

Будучи родителями, делайте что-то вместе со своими детьми: ешьте вместе, проводите ежедневные ритуалы, чтобы обеспечить безопасность ребенка (молитва, игры, сказка на ночь), занимайтесь совместными делами для укрепления эмоциональной привязанности: готовьте, ловите рыбу, занимайтесь садоводством, выполняйте повседневные дела.

Умение прислушиваться к эмоциональным потребностям вашего ребенка означает обладать терпением, чтобы выдержать неприятные эмоции ребенка, а не предлагать ему пережить их. Уделите своему ребенку пристальное внимание и с помощью успокаивающих неосуждающих формулировок создайте условия для того, чтобы у вашего ребенка появилось здоровое хорошее самочувствие.

Убедив своего ребенка в том, что любые сильные эмоции, которые он испытывает, являются нормальными, скажите ребенку, что боль не будет вечной, и вы останетесь с ним, пока ему не станет легче.

Важно, чтобы язык тела и слова родителей говорили о безопасности. Когда мы чувствуем себя незащищенными, нам важно, чтобы рядом был спокойный человек, который знает, что делать, и может вселить в нас



.....
Ежедневные ритуалы, такие как игры, создают безопасность для ребенка.
.....

4. Там же, стр. 40

чувство безопасности и сопереживания. Ваши дети будут чувствовать себя в безопасности, если будут знать, что вы достаточно сильны, чтобы выдержать удар, не потеряв самообладания. Родитель становится поглотителем энергии шока, сохраняя присутствие и осознание того, что это нормальный процесс и ребенок восстановится.

Эффективные виды вмешательства

Многие исследования показывают, что психологическое просвещение является эффективной интервенцией для преодоления последствий насилия.⁵ Во всей Африке психологическое просвещение является одной из наиболее эффективных интервенций, помогающих смягчить травму. Помимо пользы для молодых людей, которые непосредственно участвуют в психолого-педагогической деятельности, это также способствует вовлечению родителей, опекунов и лидеров местного сообщества. Например, членам сообщества предоставляется возможность узнать от детей о насилии, травмах и их последствиях, после чего они могут обсудить, как лучше всего предотвратить их и оказать поддержку жертвам.

Также важно создать систему поддержки альтернативных ресурсов на базе сообщества. Например, вышедшая на пенсию учительница могла бы организовать у себя дома «клуб домашних заданий» для детей, которые отстают в школе. Группа подростков может организовывать футбольные матчи каждую субботу, уделяя особое внимание привлечению детей из маргинальных слоев населения. Члены сообщества могли бы объединиться для наблюдения за деревенскими детьми, чтобы помочь им оставаться в школе и избежать ранних браков, торговли людьми или принудительного труда. Эти помощники в сообществе демонстрируют, что обычные люди могут быть очень эффективными в поддержке детей.

Многие услуги по охране психического здоровья могут эффективно оказывать специалисты-практики среднего звена и даже обычные люди, не имеющие специализированного высшего образования в области психиатрии и медицины. Это относится прежде всего к тем неожиданным или неформальным моментам, когда какой-то член сообщества в одночасье кардинально меняет жизнь другого, предложив ему работу, медицинскую помощь, эмоциональное понимание или поддержку в разрешении опасной жизненной ситуации. Участие неравнодушных взрослых в семинарах «Песнь ко Львам» может включить учителей, социальных работников или обеспокоенных родителей, и они жизненно важны для того, чтобы поддерживать и претворять в жизнь необходимые изменения в жизни детей.

Во многих случаях реагирование на травму и миротворчество носит реактивный характер, когда навыки и стратегии формируются после того, как трагедия уже произошла. «Песнь ко Львам» стремится быть одновременно реактивной и проактивной, предоставляя всем детям навыки и стратегии эффективного реагирования на насилие и страх в их жизни в настоящем и будущем, будь то случай запугивания или издевательства, стрельба из проезжающего мимо автомобиля, автомобильная авария или война.

Существуют определенные основы для психологической интервенции, например для «Песни ко Львам». Она должна происходить:



Члены сообщества могут объединиться для наблюдения за деревенскими детьми, чтобы помочь им оставаться в школе и избежать ранних браков, торговли людьми или принудительного труда.

5. Доктор Тони Рилер, личное общение, май 2016

1. **На уровне сообщества** - интервенция должна проводиться в определенных условиях, таких как школа, благоприятное для детей место, церковь или географический район. Это определенное место, где люди живут и часто собираются в непосредственной близости друг от друга.
2. **На уровне группы** – воздействие интервенции становится более интенсивным и устойчивым благодаря групповому контексту и четко определенному сообществу или местоположению, где участники знакомы друг с другом. Группа становится местом безопасности иместилищем для их эмоций.
3. **Основанным на процессе сообщества** - каждый имеет право голоса и вносит свой вклад и, по возможности, использует методы коммуникации, знакомые сообществу.
4. **Обусловленным контекстом** - культура сообщества лучше реагирует на прямую предписывающую интервенцию, «сделай это так», или косвенную интервенцию, «что ты думаешь?»
5. **Значимым** - модель вмешательства должна соответствовать условиям

Наконец, должны быть предприняты последующие усилия со стороны сообщества, в котором проживают участники - как меняется сообщество в результате интервенции? Важно измерить это, например, с помощью мониторинга и оценки, которые предлагаются в «Песни ко Львам»: *Пособие координаторов по преодолению страха и насилия в нашей жизни (Приложение 7)* и это дополнение.

Травма и то, что нужно детям

Психологически устойчивые дети, как правило, смелые. Они открыты и любознательны, когда исследуют свой мир. Они могут устанавливать границы для своего личного пространства и имущества. Они находятся в контакте со своими чувствами, выражая их и общаясь соответствующими возрасту способами. И когда происходит что-то плохое, они обладают удивительной способностью (при поддержке) преодолевать их.

Травма может быть результатом событий, которые явно носят экстраординарный характер, таких как насилие и домогательства, но она также может быть результатом повседневных событий. На практике обычные происшествия, такие как несчастные случаи, медицинские процедуры и развод, могут привести к тому, что дети замкнутся в себе, потеряют уверенность в себе или у них разовьются тревога и фобии. Травмированные дети также могут проявлять поведенческие проблемы, включая агрессию, гиперактивность и, по мере взросления, различного рода зависимости.⁶

Мы создаем самих себя посредством взаимодействия между нашим внутренним миром и переживаниями и внешним миром, с которым мы взаимодействуем.



.....

Мы создаем самих себя посредством взаимодействия между нашим внутренним миром и переживаниями и внешним миром, с которым мы взаимодействуем.

.....

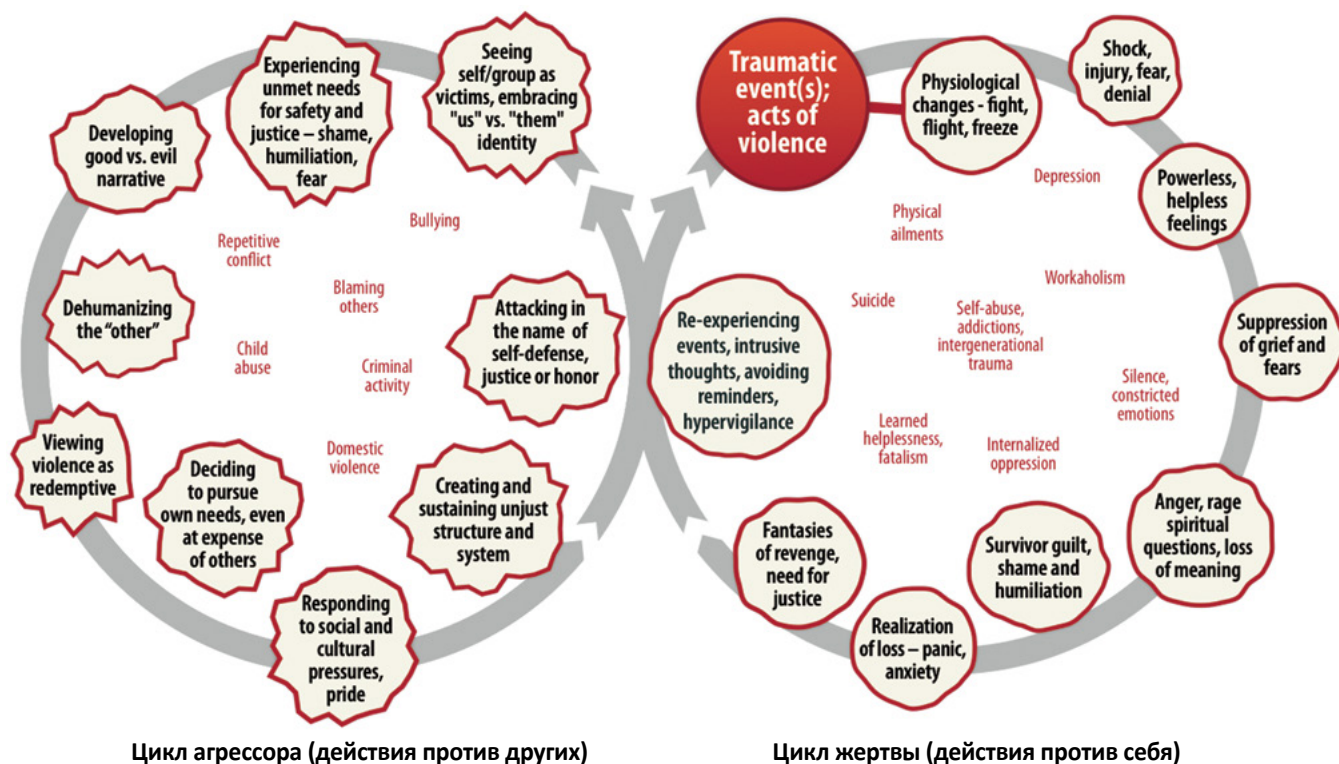
6. Левин и Клайн, 2008

Разрушение циклов насилия

Неразрешенная травма может привести к попаданию в ловушку **циклов насилия**. Как видно на иллюстрации ниже, цикл жертвы (действия против себя) и цикл агрессора (действия против других) взаимосвязаны.

Когда в мышлении жертвы месть путается с удовлетворением потребностей в правосудии, это может привести группу жертв к циклу агрессора. И до тех пор, пока агрессоры считают, что они нападают во имя справедливости, самообороны или чести, они будут создавать новых жертв.

Циклы насилия⁷



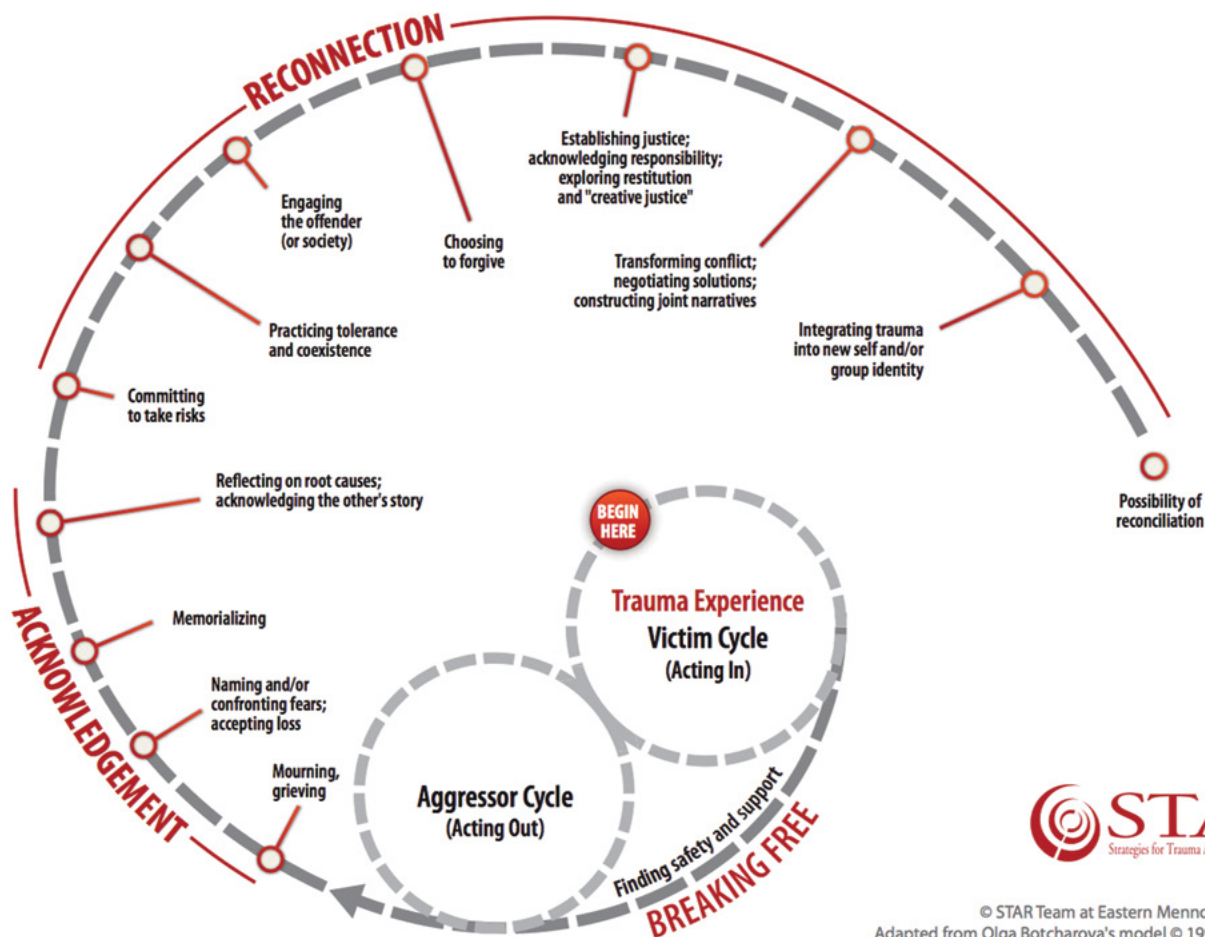
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. Иллюстрации опубликованы с разрешения «STAR»: Стратегии повышения осведомленности о травмах и жизнестойкости (Strategies for Trauma Awareness and Resilience) в Университете восточных меннонитов (www.emu.edu/star).

Есть выход как из цикла жертвы, так и из цикла агрессора. Вырваться из этих кругов означает обрести безопасность и поддержку, признать правду о том, что произошло, и восстановить отношения. Другие шаги, направленные на обеспечение возможности примирения, проиллюстрированы ниже. Они не задуманы как последовательный путь, скорее каждое местоположение представляет собой одну стратегию повышения жизнестойкости, устранения причиненного вреда и выхода из циклов насилия. «Песнь ко львам» побуждает участников задуматься об этих циклах и найти мирные способы как реагировать на насилие, так и укреплять жизнестойкость.

Разрушение циклов насилия • Повышение жизнестойкости



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

ООБУЧЕНИЕ КООРДИНАТОРОВ

Введение

Чтобы стать квалифицированным координатором программы «Песнь ко львам», вам необходимо принять участие в трехдневном обучающем семинаре. Координаторы заранее получают экземпляр «Песни ко львам: пособия для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни», чтобы иметь возможность ознакомиться с его содержанием до начала семинара. В частности, координаторам необходимо прочитать Введение и ознакомиться с шестью областями знаний и навыков, которым обучают в рамках программы «Песнь ко львам».⁸ Они также должны понимать, что этот семинар является частью более масштабной программы или групповых занятий для детей в сообществе, в рамках которых дети и взрослые работают сообща для решения проблем детей, которые были выявлены во время семинара.

Будьте готовы к долгому дню: Каждый день обучающего семинара будет длиться 8 часов и перерыв на обед. Каждый координатор должен иметь экземпляр пособия «Песнь ко львам: пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни» (в печатном виде) и одно дополнение. Те же материалы будут необходимы и на самом семинаре.



Дети и взрослые будут сообща искать пути решения проблем детей, которые они выявят на семинаре.

Как стать инструктором для координаторов?

Чтобы стать мастер-инструктором (т.е. инструктором для других координаторов), вы должны быть отличным координатором и пройти четыре трехдневных семинара или эквивалентную программу (пройти все шесть модулей в разное время). Мастер-инструктору будет полезно пройти углубленную психосоциологическую подготовку.

Первый день

Утром

Инструктор и координаторы представляются. Спросите координаторов, почему они решили стать координаторами программы «Песнь ко львам». Инструктор рассказывает, для чего была создана «Песнь ко львам», для кого она предназначена, и как может изменить жизнь людей. Инструктор рассказывает о качествах, которыми должен обладать координатор. Расскажите о важности отсылок к культурному опыту: использованию песен, музыки и танцев. Обратите внимание координаторов на то, что в некоторых странах львов могут не знать, поэтому их можно заменить другими животными, например, большой змеей или тигром. В приложении приведены альтернативные рисунки для этой цели.

Рассмотрите Раздел 2 - Реализация программы «Песнь ко львам». Обсудите план и расписание семинара, а также встречи, которые проводятся до и после семинара, и их цель. Обсудите встречи, которые проводятся до семинара, включая встречу для получения согласия родителя/опекуна и ребенка на участие, а также для сбора исходных данных для мониторинга и оценки. В заключении поговорите о шести темах семинара и основном тезисе каждой из них.

8. Не забудьте, что вместо льва вы можете использовать тигра, змею или любое другое животное, если оно лучше подходит для культуры людей, с которыми вы работаете. См. Приложение 9.

После обеда

Учитывая, что координаторы должны ознакомиться с пособием до учебного семинара, инструктор кратко описывает несложные упражнения, по которым могут возникнуть вопросы. Упражнения, которые предлагается обсудить: Упражнение 3 (*Подведение итогов 1*); Упражнение 8 (*Безопасное место*); Упражнение 11 (*Это не моя вина*); Упражнение 12 (*Освобождение от проблем*); Упражнение 13 (*Дерево сокровищ*); Упражнение 14 (*Подведение итогов 2*); Упражнение 16 (*Опасные и безопасные места*); Упражнение 20 (*Уважение друг друга*); Упражнение 21 (*Послания*).

Назначьте по 3 координатора на каждую из 6 групп, учитывая при этом количество участников (если количество координаторов меньше или больше 18, измените либо количество групп, либо количество координаторов, назначенных на каждую из 6 групп).

Останется 13 упражнений, назначьте по 2 упражнения каждой из 5 групп и 3 упражнения группе 6 (если групп меньше чем 6, скорректируйте соответствующим образом). Скажите, чтобы группы ознакомились с доставшимися им упражнениями вечером и утром были готовы представить краткую версию каждого упражнения. Например, если рекомендуемое время для выполнения упражнения составляет 60 минут, они должны представить его за 30-40 минут (от 1/2 до 2/3 отведенного времени). Рекомендуются следующие упражнения:

- Группа 1 – Упражнение 1: Введение, Упражнение 2: Дерево жизни.
- Группа 2 – Упражнение 4: Понимание насилия, Упражнение 5: Альтернативные ответные меры на насилие
- Группа 3 – Упражнение 6: Понимание страха, Упражнение 7: Просто переключите канал!
- Группа 4 – Упражнение 9: Четыре квадрата, Упражнение 10: Гора, вода, ветер, огонь
- Группа 5 – Упражнение 15: Лев на горе! Беги, беги, беги!, Упражнение 17: Игра для помощников
- Группа 6 – Упражнение 19: Небольшие шаги, Упражнение 22: Оценка, Упражнение 23: «Песнь ко львам»: Празднование!

В конце выполните дыхательное упражнение, которое вы выучили на семинаре и которое вам особенно понравилось. Кратко обсудите важность дыхания в борьбе со страхом и то, что дыхательные упражнения должны выполняться на протяжении всего семинара.



Второй день

Утром

Включите оживленную танцевальную музыку, когда координаторы приходят на семинар. Это даст им представление о том, что такое «Песнь ко львам» и как следует начинать каждое утро. Выполните дыхательное упражнение, которое вы выучили на семинаре и которое вам понравилось. Спросите координаторов, остались ли у них какие-либо вопросы или комментарии по поводу вчерашнего дня. Выделите каждой группе до 1,5 часов на презентации (в это время входит обратная связь).

Группы 1 и 2 представляют свои упражнения. Остальные координаторы выступают в роли участников семинара. Инструктор и слушатели делятся своими впечатлениями по каждому упражнению о том, что получилось, а что нужно доработать.

После обеда

Группы 3 и 4 представляют свои упражнения по той же схеме. Обсудите, что в программе дня координаторам понравилось и что они узнали. В конце дня сделайте дыхательное упражнение.

Третий день

Утром

Включите оживленную танцевальную музыку, когда координаторы приходят на семинар. Спросите координаторов, остались ли у них какие-либо вопросы или комментарии по поводу вчерашнего дня. Группы 5 и 6 представляют свои упражнения. Работайте по той же схеме: остальные координаторы выступают в роли участников семинара и делятся впечатлениями о представлении упражнений.

После обеда

Обсудите Приложения, в том числе мониторинг и оценку. При необходимости обратитесь к этому дополнению. Оставшееся время уделите вопросам реализации программы (логистика, последующие действия и т.д.) и обсудите другие вопросы, которым не было уделено достаточного внимания.

Инструктор подчеркивает все основные моменты, возникшие в ходе семинара. Завершите день песней и/или танцем.



Ознакомительная сессия:

Основные принципы

Ниже приводится примерный план расширенной ознакомительной сессии продолжительностью три или более часов для организаций-партнеров, представителей правительства, профессионалов и/или других членов сообщества, в том числе родителей и опекунов. (Описание укороченной версии сессии для сообщества, а также для родителей и опекунов, см. в **Приложении 2** на **стр. 61** пособия координатора — <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Необходимые материалы: Бумага А4, цветные карандаши и источник местной танцевальной музыки. Расставьте стулья по кругу, оставив в центре большое пространство.

Пока участники собираются: Включите популярную танцевальную музыку. Заранее поинтересуйтесь у сотрудников, смогут ли они танцевать с вами во время прибытия участников и зазывать танцевать других. Поприветствуйте всех на «*Песни ко львам*».

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*.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ: ИНФОРМАЦИЯ

- a. **Почему это пособие имеет важное значение (стр. 1 и 2):** Исследования показывают влияние насилия на психологическое и физическое здоровье детей. Насилие происходит по всему миру. Даже у детей, которые не находятся в зоне конфликта или в особо опасной зоне, есть свои детские страхи, с которыми нужно работать.
- b. **Для кого предназначен этот семинар (стр. 4):**
 - Детей в возрасте 11 лет и старше, в том числе подростков.
 - Дети 8-10 лет могут участвовать при дополнительной поддержке.
 - Родители, опекуны и лидеры сообщества также могут принимать участие (чтобы они могли эффективно помогать детям лучше справляться со своими собственными страхами и видеть проблемы, с которыми сталкиваются дети).
- c. **Что узнают дети и молодежь:** Внимание будет сосредоточено на шести областях навыков и знаний (**стр. 3 и 4**) и шести темах (**стр. 5**).**
- d. **Общая информация:** Что, по их мнению, означает название? (поощряйте взаимодействие)

** Есть два способа реагирования на страх и насилие в нашей жизни. Один из них — это изменить ситуацию. Даже если мы не можем полностью достигнуть успеха, мы можем сделать еще что-то, чтобы способствовать позитивным изменениям и снижению остроты проблемы. Мы можем обратиться за помощью, укрепить нашу связь с друзьями и близкими, развить навыки решения проблем и небольшими шагами двигаться к преодолению ситуации.

Также мы можем контролировать нашу реакцию на ситуации, следить за тем, чтобы страх не завладевал нами полностью. Мы можем выполнять дыхательные техники и другие успокаивающие упражнения. Мы можем чувствовать себя лучше, осознавая свои таланты и сильные стороны и то, что мы уже справлялись с трудностями в прошлом и можем сделать это снова. «Песнь ко львам» позволяет нам развить эти навыки, опробовав их на практике во время семинара и в то же время позволяя нам приятно провести время.

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 1: Введение (стр. 14) начиная со слов «Координатор указывает на две картинки, на которых изображены поющие дети и рычащие львы». Перейдите вниз страницы. (40 минут)

- e. Эволюция/история: Текущее пособие для координаторов разработано на основе проведенного в 2013 году в Зимбабве исследования при участии детей о влиянии насилия и страха на их жизнь. Один из специалистов, участвовавших в проведении исследования, доктор Джонатан Бракарш, собирал данные со всего мира, а затем при поддержке Католической службы помощи разработал это пособие для координаторов.
- f. Особенности семинара:
- Семинар проводится при содействии сообщества. Он является либо частью более масштабной программы содействия/миротворческой программы, реализуемой в сообществе, либо проводится в сотрудничестве с существующими в сообществе структурами, такими как комитеты по защите детей, для выстраивания диалога между детьми и имеющими влияние взрослыми по ключевым проблемам, следствиями которых может стать страх и уязвимость детей. Семинар будет более эффективен, если дети-участники будут посещать групповые занятия или клубы регулярно, поскольку программа включает в себя мероприятия, которые должны проводиться до и после семинара. Они нужны для того, чтобы дети могли закрепить приобретенные знания и научиться взаимодействовать со взрослыми, чтобы менять свою жизнь в лучшую сторону. (**Приложение 2.**)
 - Чтобы научить детей повышать свою стрессоустойчивость и находить эффективные способы, как изменить ситуацию или, если ее нельзя изменить сразу же, - научиться лучше справляться с ней, в семинаре используются искусство, театр, танцы, музыка, игры и, важнее всего, воображение участников.

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 8: Безопасное место внутри нас (стр. 29) Когда в нашей жизни возникают трудности, нам всем нужно безопасное место (20 минут) *Примечание: если времени хватает только на одно упражнение, можете не выполнять Упражнение 13: Дерево сокровищ (стр. 40).*

- «Песнь ко львам» может быть адаптирована к разным культурам, и координаторам рекомендуется привносить в семинар песни и танцы своей страны или региона. Можно делать это с самого начала, приглашая прибывающих участников потанцевать под местную музыку и песни. Некоторые слова или фразы семинара также могут меняться в зависимости от культуры сообщества.
- «Песнь ко львам» разбит на модули, которые позволяют проводить семинар за 3 полных дня или 6 неполных дней (по одному сегменту в день), к примеру, раз в неделю. Процесс мониторинга и оценки уже включен в программу семинара.
- Для проведения эффективного семинара требуются два-три координатора, один из них должен быть членом сообщества (для последующих действий). Чтобы участвовать в «Песни ко львам», координаторы должны пройти обучение.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ: ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ/ЭКСПЕРИМЕНТА (по желанию)

*Вот пример наиболее эффективных упражнений. Координаторы могут выбирать какие хотят, и их не обязательно выполнять по порядку. Чередуйте их с дыхательными упражнениями из **Приложения 1**. После каждого упражнения спрашивайте участников, чему они научились/что испытали. При необходимости предоставьте дополнительную информацию о значении конкретного упражнения в контексте семинара.*

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 13: Дерево сокровищ (стр. 40) Изменение заключается в том, что теперь у участников есть ощущение своей внутренней добродетели, которую никто не может отнять (40 минут).

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 9: Четыре квадрата (стр. 30) Это упражнение помогает снизить уровень страха и, следовательно, испытывать меньше стресса и принимать более благоразумные решения (60 минут).

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 17: Игра для помощников (стр. 48) (выдержки) Это упражнение важно, потому что когда люди испытывают страх и/или переживают насилие, вместо того, чтобы искать поддержки, они могут замкнуться в себе. Вам нужно определить, к кому вы можете обратиться во время кризиса (15 минут).

ВЫПОЛНИТЕ упражнение 19: Подъем на гору небольшими шагами (стр. 52) (только часть 1) Иногда люди настолько угнетены своими проблемами или жизненной ситуацией, что не могут действовать. Они должны знать, как разбить проблемы, которые кажутся непреодолимыми, на сегменты, с которыми они могут справиться (15 минут).

Конец: Приложение 1: Дыхательные упражнения и упражнения на заземление (стр. 60) Добавьте краткое описание приложений и дополнений. Оставьте время для вопросов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ РУКОВОДСТВО ПО МОНИТОРИНГУ И ОЦЕНКЕ

В этом разделе предлагаются дополнительные рекомендации для координаторов, реализующих План мониторинга и оценки «Песни ко львам» (Приложение 7). Прежде чем ознакомиться с этим дополнительным руководством по мониторингу и оценке, прочтите Приложение 7 к пособию координатора.

Инструкция по работе с Листом ввода данных

План мониторинга и оценки содержит оценочный лист из 20 пунктов, который участники заполняют на трех этапах: (1) непосредственно перед началом семинаром (оценка до семинара); (2) непосредственно после окончания семинара (первая оценка после семинара); и (3) через 3 месяца после семинара (вторая оценка после семинара). **Лист ввода данных** — это рабочая тетрадь в Excel, предназначенная для того, чтобы координаторы вносили в нее и резюмировали ответы из оценочных листов участников.

Рабочая тетрадь в Excel разработана для определения изменений исключительно на совокупном уровне, то есть изменения отмечаются на уровне группы и подгруппы, а не на индивидуальном уровне. Рабочая тетрадь включает в себя подгруппы по полу (мужчины/женщины) и возрасту (8-12 лет, 13+).

Пошаговая инструкция по использованию рабочей тетради в Excel

Загрузите файл Excel, перейдя по ссылке <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Для того, чтобы начать редактирование, сохраните файл на своем компьютере. При сохранении следуйте этой схеме наименования: НАИМЕНОВАНИЕ СТРАНЫ_НАИМЕНОВАНИЕ СООБЩЕСТВА_ИМЯ КООРДИНАТОРА.xls.

В рабочей тетради есть четыре дополнительные вкладки (помимо вкладки с инструкцией). Переходить из одной вкладки в другую вы можете, щелкая на соответствующие обозначения в нижней части рабочей тетради. На вкладках 2, 3 и 4 предусмотрено свободное место для ввода ответов участников, заполнивших оценочный лист. Вкладка 2 используется для ввода данных из оценочных листов, заполняемых до семинара, вкладка 3 - для ввода данных из оценочных листов, заполняемых сразу после семинара, а вкладка 4 - для ввода данных из оценочных листов, заполняемых 3 месяца после семинара.

Каждая строка на вкладках со 2 по 4 предназначена для ввода данных одного участника, а каждый столбец - для пункта/вопроса. Введите ответы участников по одному. В первую очередь, отметьте в графе «Пол», является ли участник мужчиной или женщиной; используйте аббревиатуры «М» для мужчин и «Ж» для женщин. Далее в графе «Возраст» введите возраст участника в виде целого числа. Затем двигайтесь вниз по строкам и вводите ответы на каждый вопрос в соответствующий столбец. Вводите только 0 или 1 (правила кодирования см. в оценочной таблице). Если участник пропустил вопрос (не ответил), введите 0 в соответствующую ячейку. Как только вы перенесете все ответы одного участника, переходите к следующему участнику и действуйте по той же схеме. Повторите этот процесс на каждой вкладке со 2 по 4.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данные вводятся только в синие ячейки.

Вкладка 5 автоматически заполняется данными, введенными на вкладках со 2 по 4. Она будет содержать сводку ваших данных:

- Демографическая информация: общее количество участников, общее количество участников мужского и женского пола, общее количество участников в возрастных группах
- Средние баллы по каждому пункту (вопросы 1-20) для оценок перед и после семинара
- Средний общий балл по каждому оценочному листу (оценки до и после семинара)

- Средний общий балл в разбивке по полу
- Средний общий балл в разбивке по возрасту
- Средние баллы: промежуточные результаты (см. Расчет и интерпретация баллов в **Приложении 7, стр. 71**, к этому пособию)
- Средние баллы: знания и навыки (см. Расчет и интерпретация баллов в **Приложении 7, стр. 71**, к этому пособию)
- Средние баллы: поведение (см. Расчет и интерпретация баллов в **Приложении 7, стр. 71**, к этому пособию)

Заполненные рабочие тетради координаторы отправляют по электронной почте на адрес singingtothelions@crs.org.

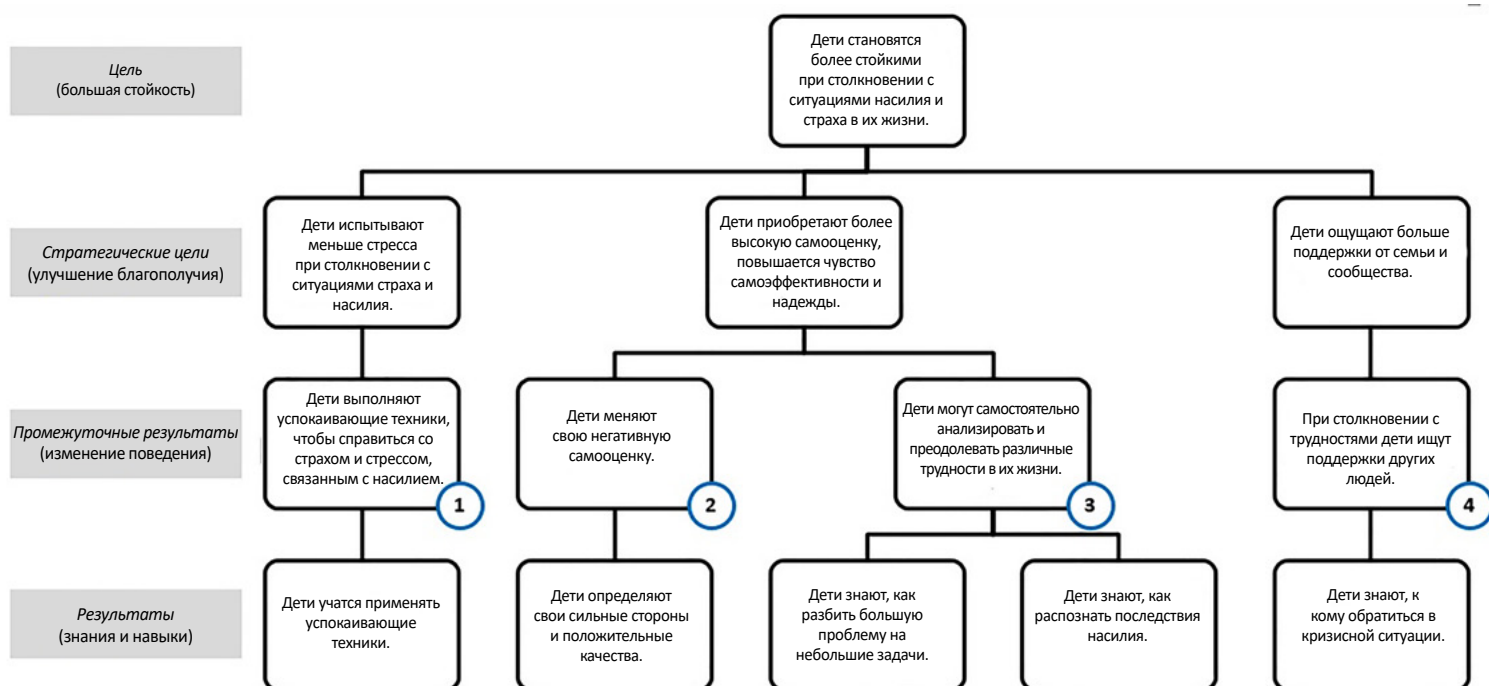
Руководство по определению изменений на индивидуальном уровне

Для удобства реализации **План мониторинга и оценки** рассчитан на определение изменения на совокупном (групповом) уровне. Таким образом, мы не просим участников указывать свои имена в бланках оценки (см. Форма оценки в **Приложении 8** к пособию). Координаторы, желающие проследить изменения на индивидуальном уровне, могут попросить участников указать свои имена в верхней части Формы оценки. Если же координаторы хотят сохранить анонимный характер опроса, они могут присвоить каждому участнику идентификационный код. Для определения индивидуальных изменений с помощью **Листа ввода данных** (упомянутой выше рабочей тетради Excel) на вкладках 2, 3 и 4 добавьте столбец для ввода идентификационных кодов участников слева от столбца «Пол». В этом новом столбце введите имя или идентификационный код участника, по одному в каждую строку. Затем двигайтесь вниз по строкам и вводите ответы, соответствующие коду в строке.

Отслеживание целей и задач при помощи достоверных показателей

План мониторинга и оценки (Приложение 7 к пособию) разработан для определения изменений в знаниях и навыках участников (выходные данные) и их поведении (промежуточные результаты). Изменения, связанные со стратегическими целями и задачами программы, а именно снижением уровня стресса, повышением самооценки, позитивного настроения, уверенности в своих силах и стрессоустойчивости, а также ощущением поддержки (см. рисунок 1 ниже), являются сложными конструктами, определение которых может быть невозможно ввиду масштаба и временных рамок программы.

Рисунок 1: Матрица результатов «Песни ко львам»



Координаторам, желающим разработать более полную систему мониторинга и оценки, которая бы определяла показатели стратегических целей и задач, следует рассмотреть возможность задействования обученных счетчиков, а также использование шкал, проверенных в других местах. Ниже предлагаются некоторые шкалы, которые учитывались при создании «Песни ко львам». Чтобы получить информацию по каждой из шкал, перейдите по соответствующий ссылке. Этот список, не являющийся исчерпывающим, призван служить отправной точкой для координаторов, желающих изучить возможность расширенных измерений мониторинга и оценки.

- [Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders \(SCARED\)](#) (Скрининг на тревожные эмоциональные расстройства у детей)
- [Revised Children's Manifest Anxiety Scale \(RCMAS\)](#) (Пересмотренная шкала выраженной тревожности для детей)
- [Children's Coping Questionnaire](#) (Детский опросник по преодолению трудностей)
- [Rosenberg Self-Esteem Scale](#) (Шкала самооценки Розенберга)
- [General Self-Efficacy Scale](#) (Общая шкала уверенности в своих силах)
- [Children's Hope Scale](#) (Шкала надежды для детей)
- [Child and Youth Resilience Measure \(CYRM\)](#) (Показатель стрессоустойчивости для детей и молодежи)
- [Five Facet Mindfulness Questionnaire](#) (Опросник осознанности пяти аспектов)
- [Responses to Stress Questionnaire – Violence](#) (Ответы опроса о стрессе - Насилие)

Пользователи программы «Песнь ко львам» Католической службы помощи могут получить шкалу самооценки, шкалу уверенности в своих силах, шкалу надежды и показатель стрессоустойчивости для детей и молодежи посредством [свода мер защиты \(Protection Measures Compendium\)](#) в SharePoint. Для получения дополнительной информации и поддержки пользователям Католической службы помощи необходимо связаться с командой MEAL.



faith. action. results.

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

crs.org

Это дополнение к программе *«Песнь ко львам: Пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни»* - это руководство для координаторов, призванное научить их помогать детям и молодежи развивать навыки, позволяющие уменьшить влияние пережитого насилия и жестокого обращения на их жизнь и восстановиться после травм.

