

СПІВАТИ ЛЕВАМ

Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті



Джонатан Бракарш
У співпраці з Люсі Ю. Стейніц


CATHOLIC RELIEF SERVICES

ДОПОВНЕННЯ

Зміст

Вступ	1
Додаткова інформація щодо того, як допомогти дітям реагувати на страх і жорстоке поводження	2
Розірвати коло насильства	8
Як навчати координаторів	10
Орієнтаційна сесія: Огляд	13
Додаткові вказівки щодо Моніторингу та Оцінки	15



Catholic Relief Services (CRS) — офіційна міжнародна гуманітарна агенція католицької громади США. Робота CRS з надання допомоги та розвитку здійснюється шляхом програм реагування на надзвичайні ситуації, ВІЛ, охорони здоров'я, сільського господарства, освіти, мікрофінансування та розбудови миру. CRS підставляє плече у незгодах і надає допомогу нужденним людям у більш ніж 100 країнах, незалежно від раси, релігії чи національності.

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

© 2017 Джонатан Бракарш та Catholic Relief Services. Цей матеріал можна вільно відтворювати в некомерційних цілях, за умови вказівки автора, доктора Джонатана Бракарша та Catholic Relief Services. Ті, хто хоче адаптувати ці матеріали, повинні отримати попередній дозвіл, звернувшись до singingtothelions@crs.org.

Вступ

Співати левам: Посібник координатора з подолання страху та насильства в нашому житті оснований на переконанні, що життя дітей та молоді, які зазнали насильства, можна змінити. Семінар «Співати левам» пропонує психологічно-освітні заходи, які допоможуть запустити процес змін, де навички і знання, отримані учасниками, доповнюються груповим обговоренням - наприклад, в групі продовженого дня, просторі для дітей чи як частина молодіжного клубу.

Будь-ласка, прочитайте «Співати левам»: Спочатку посібник координатора з подолання страху та насильства в нашому житті, щоб повністю зрозуміти, про що йдеться у «Співати левам», і як цим користуватися.

Доповнення складається із трьох частин, його потрібно використовувати разом зі «Співати левам»: Посібник координатора з подолання страху та насильства в нашому житті та **аркуш введення даних** «Співати левам» можна знайти разом із цим доповненням на [вебсайті CRS](http://www.singingtothelions.org).

Додаткову інформацію про «Співати левам» шукайте у посібнику координатора або напишіть нам на а singingtothelions@crs.org.



.....

Семінари доповнюються досвідом діючих дитячих груп - наприклад, в школі, просторі для дітей чи як частина молодіжного клубу.

.....

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ТОГО, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ РЕАГУВАТИ НА СТРАХ І ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ

Що потрібно дітям, аби ефективно протистояти страху й насильству?

Існує кілька способів підтримати дітей, які перебувають в агресивному чи насильницькому середовищі:¹

- Батьки або дорослі, які можуть емоційно заспокоїти чи керувати ними
- Відповідність реакцій батьків чи дорослих
- Послідовність розповіді про їхні життя
- Один із батьків, або опікун, який швидко реагує і є емоційно теплим та передбачуваним
- Внутрішні /емоційні ресурси, які можна черпати під час тривоги або нестабільності (для дитини та сім'ї)
- Допомога залишатися в теперішньому, коли вони пригнічені минулим
- Допомога у створенні розповіді про силу



Цей шестимодульний семінар навчає дітей умінням, щоб почати долати вплив насильства та жорстокого поведіння у своєму житті та зцілювати душевні рани.

«Співати левам» вирішує ці проблеми за допомогою:

- **Розповідь про причини й наслідки насильства.** (Вправа 4: Усвідомлення насильства, Вправа 5: Альтернативні відповіді на насильство).
- **Навчання тому, як заспокоїти себе** в період кризи; як регулювати наші емоції (різноманітні дихальні вправи, Вправа 8: Безпечне місце всередині нас, Вправа 7: Переключіть канал!)
- **Збільшення нашої внутрішньої сили і усвідомлення** того, як наші думки впливають на наші емоції (Вправа 2: Дерево життя, Вправа 7: Переключіть канал!, Вправа 9: Чотири квадрати, Вправа 10: Гора, вода, вітер, вогонь)
- **Визначення людини, до якої ми звертаємося за відповідями і порадами** у житті (Вправа 17: Гра в помічників)
- **Відпускання наших страхів** (різноманітні візуалізації і дихальні справи, Вправа 11: Це не моя вина, Вправа 15: Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!)

1. Взято з Левін, Петер і Клайн, Merri (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

- **Скористаємось нашою внутрішньою силою**, посилюючи стійкість і залучаючи емоційні ресурси (*Вправа 8: Безпечне місце всередині нас, Вправа 13: Дерево скарбів, Вправа 19: Маленькі кроки в гору*)
- **Зміцнення зовнішнього середовища** шляхом створення мережі помічників (*Вправа 17: Гра в помічників, Вправа 16: Безпечні та небезпечні місця*)
- **Створення нарративу сили** (*Вправа 2: Дерево життя, Вправа 20: Поважати один одного*)
- **Розвиток сили всередині індивідів і суспільства, задля зцілення після травми** (*Вправа 9: Чотири квадрати; Вправа 17: Гра в помічників*)
- **Виявлення дітей, які потребують подальших консультацій і підтримки.** (Експерт)

Розуміння впливу травми²

- Якщо травму (напр. жорстокість чи насильство) не подолати, вона може перейти до наступних поколінь.
- Дерево життя, організація, яка працює з жертвами насильства і тортур у Зімбабве, повідомляє, що діти батьків, які пережили Гукорахунді («очищати»), геноцид в історії Зімбабве, переживають травму гостріше, аніж їхні батьки.
- Травма має біо-психо-соціальний вплив. Мозок продукує гормон стресу, кортизол, який активує лімбічну систему. От тільки вимкнути лімбічну систему, коли небезпека минула, не так просто. Цю систему потрібно іноді переривати, щоб розуміти різницю між тим, коли вона працює, і коли ні. Людина має бути напеготові, але в той же час зберігати спокій.
- У нас є три «мізки», які говорять трьома різними мовами. Наш мислячий мозок, неокортекс, найновіша частина нашого мозку, говорить словами. Наш емоційний мозок, середній мозок або лімбічна система, говорить мовою почуттів, такими як злість, смуток, радість чи страх. Наш мозок виживання працює з чутливістю і відчуттями. Діти, які відчувають пригніченість або стрес можуть вивчити відчуття, які надсилає їм тіло, прийняти їх, а потім за допомогою дихання і рухів навчитися випускати ці відчуття, щоб звільнити тіло і розум.



.....
“Вирішена травма передається наступному поколінню як історія; прихована травма передається наступному поколінню як травма, яку потрібно знову пережити.”

Доктор Мішель Сільвестре
 (особиста розмова,
 травень 2016)

Яка роль у дорослих

Для дітей, які зазнали жорстокості і насильства, вкрай необхідно вміти регулювати свої емоції. Джеймс Гарбаріно³ зазначає, що нездатність модулювати сильні емоції - це допоміжний чинник для тих, хто вчиняє насильство і вбивство. Він стверджує, що якщо цю здатність не розвинути з ранніх років, у дорослому житті сильні емоції виллюються у жорстокі агресивні дії. Дорослі виступають фільтром між світом і дитиною. Вони допомагають модулювати емоції дітей, а модуляція їхніх сильних емоцій стає взірцем для керування почуттями у майбутньому.

2. Нотатки зведені Доктором Джонатаном Бракашем з адаптацією від Левін і Клайн (2008). *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Доповідь, Регіональний форум психосоціальної підтримки, вересень 2015, Вікторія-Фолз, Зімбабве. Див. також публікації Доктора Джеймса Гарбаріно в інтернеті; та <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

Нервова система дорослого напряму спілкується з нервовою системою дитини через мову тіла, вираз обличчя та тон голосу. Найбільший вплив мають не слова дорослого, а невербальні сигнали, які створюють відчуття безпеки та довіри. Перед тим, як налаштуватися на дитячі відчуття, ритми та емоції, дорослий повинен спочатку навчитися налаштовувати власні. Тоді спокій дорослого стає спокоєм дитини.

Люди біологічно запрограмовані завмирати або залякати, коли протистояння або втеча неможлива чи здається неможливою. Немовлята та діти, особливо через їхню обмежену здатність захистити себе, легко піддаються завмиранню, а тому вони вразливі до травм. Ось чому дорослим критично важливо вміти надавати першу емоційну допомогу наляканій дитині. Підтримка старших або батьків може витягнути дитину із гострого стресу до впевненості і навіть радості (Левін і Клайн, 2008).

Чим молодша дитина, тим менше у неї ресурсу, щоб захистити себе. Наприклад, дитина дошкільного чи початкового шкільного віку нездатна протистояти чи втекти від злої собаки; аналогічно немовлята не можуть зігріти самі себе. Захист турботливого дорослого, який правильно визначає та задовольняє потреби дитини у безпеці, теплі та спокої, має першочергове значення у запобіганні травмам. Дорослі можуть створити комфорт та безпечне середовище за допомогою ляльки чи вигаданого героя як допоміжного друга.

Головна мета - мінімізувати відчуття страху, сорому чи провини, з якими стикається дитина. Однак, дорослі часто можуть бути емоційно зарядженими і через захисний інстинкт відреагувати страхом чи злістю на те, що сталося з дитиною. Спокій вкрай необхідний. Спочатку опануйте свої емоційні реакції; дайте своєму тілу час для налаштування реакцій. Діти читають вираз обличчя опікунів як барометр, визначаючи серйозність травми.

Мета - розвинути відчуття спокою у присутності дорослого. Як тільки наше тіло зрозуміє, що те, що наближається (заряд, збудження, страх) може відійти (розрядка, розслаблення, безпека), ваша нервова система буде більш стійкою до життєвих негараздів. Ви станете гнучкими, як травинка чи високий бамбук.

Опанування стресових реакцій чи відповідей на травму не лише зменшує ймовірність розвитку травми в подальшому житті. Це сприяє здатності діяти більш гнучко і легко у будь-яких стресових ситуаціях. Це розвиває природну стійкість до стресу. Нервова система, пристосована до переживання та подолання стресу, здоровіша, аніж нервова система, обтяжена постійним ростом стресу.⁴

Щоденні ритуали,
наприклад ігри, створюють
безпеку для дитини.



4. там само, ст. 40

Що робити дорослим

1. *Пристосуватися до емоційних потреб дитини*
2. *Захищати дитину*
3. *Задовольняти їхні первинні потреби - тепло, вода, любов*
4. *Допомогти дітям відкрити вроджену здатність зцілюватися*

Це можна зробити різними способами:

Забезпечити підтримку: Маленькі зусилля мають велике значення.

Будьте як вчитель у Зімбabwe, який посміхався хлопчику Тафадзава кожного ранку і запитував, як у нього справи, після того, як його останній із батьків помер від СНІДу. Пізніше хлопчик розповів, що це допомогло йому пережити ті складні часи.

Встановити емоційний зв'язок з дитиною, про яку ви турбуєтеся, хоча б раз на день. Переконайтеся, що дитина відчуває причетність та безпеку, а не самотність. Якщо з дитиною трапиться щось страшне чи болюче, покажіть їй, що вам не байдуже, і що ви спробуєте допомогти.

Вивчити тригери. Якщо ви знаєте дітей зі страхами з минулого, визначте, що нагадує їм про минулі події. Допоможіть їм знайти способи зробити їхнє теперішнє середовище менш страшним. Допоможіть їм скласти план, як зробити їхнє середовище безпечнішим для них. Без участі дорослого ці речі є неможливими.

Стати захисниками потреб дітей.

Будучи батьками, робити справи разом з вашими дітьми - їсти разом, робити щоденні ритуали, щоб забезпечити безпеку для дітей (молитви, ігри, казки на ніч), брати участь у різних заходах разом, щоб зміцнити емоційну прив'язаність - кулінарія, риболовля, садівництво, хатні справи.

Пристосування до емоційних потреб дітей вимагає витримки і терпіння до неприємних емоцій дітей, а не пропозицій, як він чи вона може з ними справитися. Приділіть цьому особливу увагу та використовуйте заспокійливу неосудну мову, щоб створити умови, в яких ваша дитина буде рухатися до здорового способу життя та благополуччя.

Запевнивши свою дитину, що будь-які сильні емоції - це нормально, скажіть їй, що болітиме не завжди, і що ви будете поряд, доки їй не стане краще.

Дуже важливо, щоб мова тіла та слова батьків трансливали безпеку. Коли ми вразливі, нам стає легше від контакту зі спокійною людиною, яка знає, що робити, і здатна трансливати відчуття безпеки та співчуття. Ваші діти будуть почуватися у безпеці, якщо знатимуть, що вони достатньо сильні, аби протистояти шоку, не піддаючись емоціям. Один із батьків стає контейнером для енергії шоку, підтримуючи зв'язок з теперішнім і ґрунтуючись на знаннях, що це нормальний процес і дитина відновиться.



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

Ефективні види інтервенції

Багато досліджень демонструють, що психо-освіта - це ефективна інтервенція для усунення наслідків насильства.⁵ В Африці психо-освіта була однією з найбільш ефективних інтервенцій для полегшення травми. Більше того, на користь молоді, яка бере участь у психо-освітніх заходах, вона також сприяє залученню батьків, опікунів і місцевих лідерів громадськості. Наприклад, члени громадськості мають змогу дізнатися від дітей про насильство, травми та їхній вплив, після чого вони можуть обговорити, як цього уникнути і як підтримати жертв.

Також важливо створити систему підтримки громадськості - на основі альтернативних ресурсів. Наприклад, вчитель на пенсії міг би започаткувати «клуб домашніх завдань» в себе вдома для дітей, які відстають у школі. Група молодих людей могли би організовувати гру в футбол щосуботи, залучаючи в першу чергу маргіналізованих дітей. Члени громади могли би спостерігати за сільськими дітьми, допомагати їм залишатися в школі та уникати ранніх шлюбів, контрабанди чи примусової праці. Ці помічники у громаді демонструють, що звичайні люди можуть бути дуже ефективними у підтримці дітей.



Члени громади могли би спостерігати за сільськими дітьми, допомагати їм залишатися в школі та уникати ранніх шлюбів, контрабанди чи примусової праці.

Багато видів психологічної допомоги можуть надаватися парапрофесіоналами або непрофесіоналами, замість професійних психіатрів та лікарів. Це особливо актуально у несподіваних та неформальних ситуаціях, коли член громади раптово і суттєво змінює життя людини, наприклад, дає доступ до роботи чи медичних послуг, пропонує емоційне розуміння, чи завершує небезпечну життєву ситуацію. В якості турботливих дорослих на семінарах «Співати левам» можуть залучати вчителів, соціальних працівників чи стурбованих батьків і вони вкрай необхідні для просування та впровадження змін у життя дітей.

Багато реакцій на травму та миротворчість є реактивними, забезпечуючи навички та стратегії дій, коли трагедія уже трапилася. «Співати левам» прагнуть бути як реактивними, так і проактивними, аби всі діти володіли навичками та стратегіями ефективно реагувати на жорстокість і страх в їхніх життях в теперішньому та майбутньому - будь-то знущання, стрілянина з автомобіля, автомобільна аварія чи війна.

Існують суттєві елементи психологічної інтервенції, такої як «Співати левам». Вона має бути:

1. **На рівні громад** - Інтервенція має проходити у певному місці, наприклад, школі, просторі для дітей, церкві чи географічному районі. Це визначене місце, де люди проживають і періодично збираються у безпосередній близькості один від одного.
2. **На рівні групи** - Вплив інтервенції посилюється і стає більш сталим у контексті групи та чітко визначеної громади чи місця, де учасники знають один одного. Група стає безпечним місцем та контейнером для їхніх емоцій.

5. Доктор Тоні Рілер, особиста розмова, травень 2016

3. **Будуватися на процесі спільноти** - Кожен має право на слово та свій внесок і, за можливості, використовує методи комунікації, знайомі для спільноти.
4. **Контекстно-чутливою** - Культура спільноти краще сприймає пряму наказову інтервенцію «зроби ось так» чи непряму інтервенцію «що ти про це думаєш»?
5. **Значущою** - модель інтервенції має відповідати її умовам.

Зрештою, повинні бути подальші дії від спільноти, в якій живуть учасники - як змінилася спільнота в результаті інтервенції? Важливо виміряти це за допомогою Моніторингу та Оцінки, запропонованих у «Співати левам»: Посібник координатора з подолання страху та насильства в нашому житті (Додаток 7) і це доповнення.

Травма і що потрібно дітям

Стийкі діти як правило хоробрі. Вони відкриті і допитливі, коли вивчають навколишній світ. Вони можуть встановити межі свого особистого простору і володінь. Вони відчують зв'язок зі своїми емоціями, висловлюються та спілкуються відповідно до свого віку. Коли з ними стається щось погане, у них є дивовижна здатність (за умови, що їх підтримують) - успішно долати це.

Травма може стати результатом як надзвичайних подій, наприклад, насильства та розбещення, так і повсякденних подій. Загальні випадки, такі як аварії, медичні процедури чи розлучення можуть спричинити у дітей замкненість, втрату впевненості, розвиток почуття тривоги чи фобій. Травмовані діти можуть також демонструвати проблемну поведінку, включно з агресією, гіперактивністю, та різними залежностями у старшому віці. На щастя, під керівництвом дорослих діти можуть відновитися після стресових чи травматичних подій. Коли діти починають долати життєві потрясіння і втрати, вони можуть вирости більш компетентними, стійкими та яскравими людьми.⁶

Ми створюємо себе через взаємодію між нашим внутрішнім світом, досвідом і зовнішнім світом, з яким ми контактуємо.



.....
**Ми створюємо себе через
 взаємодію між нашим
 внутрішнім світом, досвідом
 і зовнішнім світом, з яким ми
 контактуємо.**

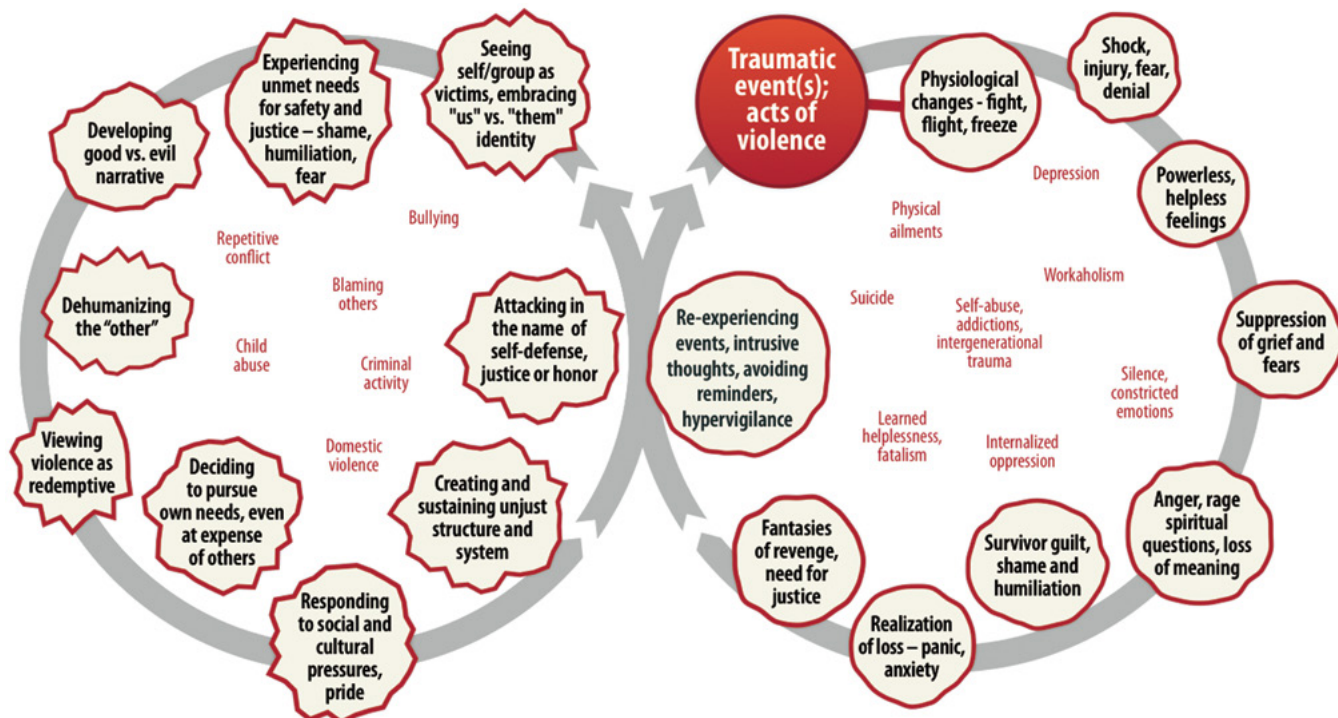
6. Левін і Клайн, 2008

Розірвати коло насильства

Невирішена травма може призвести до застрягання в **колі насильства**. Як ви бачите на ілюстрації нижче, Коло жертви (виступає проти себе) та Коло агресора (виступає проти інших) взаємопов'язані.

Поки мислення жертви плутає помсту з задоволенням бажання справедливості, це може призвести до потрапляння групи жертв до кола агресора. Поки агресор бачить, що вони атакують заради справедливості, само-захисту чи честі, число жертв зростатиме.

Коло насильства⁷



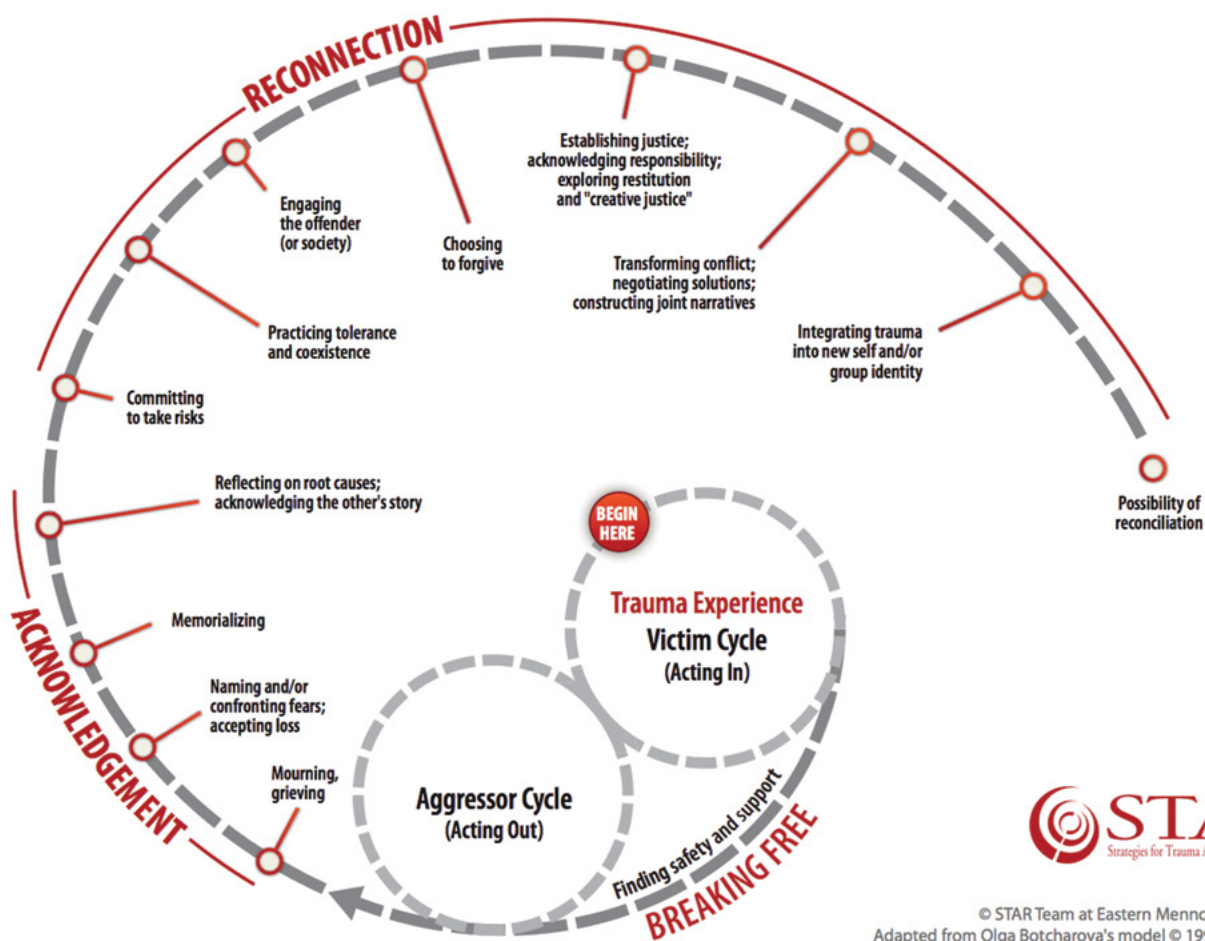
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. Ілюстрація опублікована з дозволу STAR: Стратегії обізнаності про травми та стійкості, в Східному університеті менонітів (www.emu.edu/star).

Це вихід з обох кіл - Жертви і Агресора. Щоб розірвати ці кола, потрібно знайти безпеку та підтримку, визнати те, що сталося та відновити відносини. Інші кроки до можливості примирення описано нижче. Вони не являють собою послідовний шлях, але кожне місце відображає стратегію розвитку стійкості, запобігання шкоді та звільнення з кола насильства. «Співати левам» спонукає учасників поміркувати про ці кола та знайти мирні способи відповіді на насильство та розвитку стійкості.

Розірвання кола насильства • Розвиток стійкості



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

ЯК НАВЧАТИ КООРДИНАТОРІВ

Вступ

Щоб стати координатором «Співати левам», вам слід взяти участь у 3-денному навчальному семінарі. Координатори повинні отримати копію «Співати левам»: Посібник координатора щодо подолання страху та насильства в нашому житті заздалегідь, щоб вони могли прочитати його зміст до початку семінару. Зокрема, координатори повинні прочитати Вступ і шість сфер знань і навичок, яким навчає «Співати левам».⁴ Вони також повинні розуміти, що цей семінар є частиною більшої програми або групи для дітей у громаді, де діти та дорослі працюють разом, щоб знайти рішення проблем, що стосуються дітей, які вони виявляють під час семінару.

Готуйтеся до довгого дня: Кожен день тренінгу має включати 8 годин плюс обід. Кожному координатору потрібен власний примірник «Співати левам»: *Посібник координатора щодо подолання страху та насильства в нашому житті* (друкована копія) плюс один додаток. Потрібні такі ж витратні матеріали, як і для самого семінару.

Як стати тренером інших координаторів?

Щоб стати майстер-тренером (тобто тренером інших координаторів), ви повинні спочатку бути чудовим координатором і пройти чотири 3-денні семінари або їхній еквівалент (виконайте всі шість модулів чотири рази). Для майстра-тренера корисно мати поглиблену психосоціальну підготовку.

День перший

Зранку

Тренер і координатори представляються. Запитайте координаторів, чим вони зацікавлені в тому, щоб стати координаторами «Співати левам». Тренер обговорює, чому була написана книга «Співати левам», для кого вона призначена та як вона може змінити життя. Тренер розповідає про якості координатора. Згадайте про важливість того, щоб координатор переплітав культуру під час семінару, використовуючи пісню, музику та танець. Зверніть увагу, що в деяких країнах лев може бути невідомий, тому його можна замінити іншою твариною, наприклад, великою змією чи тигром. Додаток містить альтернативні зображення для цієї мети.

Ознайомтеся з розділом 2 – Впровадження «Співати левам». Обговоріть схему та розклад семінару, а також зустрічі до та після-семінару та їх мету. Обговоріть зустрічі перед семінаром, включаючи згоду батьків/опікунів і дитини на участь, а також збір деяких базових даних М&Е. Нарешті, обговоріть шість тем семінару та головне повідомлення кожної теми.



Діти та дорослі працюють разом, щоб знайти рішення проблем, які стосуються дітей, які вони виявляють під час семінару.

8. Не забувайте використовувати тигрів чи змій (або іншу тварину) замість лева, якщо ця інша тварина краще підходить для місцевої культури. Дивіться Додаток 9.

Вдень

Припускаючи, що координатори прочитали посібник для координатора перед навчальним семінаром, тренер підсумовує дії, які легко зрозуміти, але щодо яких можуть виникнути запитання. Запропоновані заходи для підбиття підсумків: Вправа 3 (*Підсумки 1*); Вправа 8 (*Безпечне місце*); Вправа 11 (*Це не моя вина*); Вправа 12 (*Відмовитися від проблем*); Вправа 13 (*Дерево-скарб*); Вправа 14 (*Підсумки 2*); Вправа 16 (*Безпечні та небезпечні місця*); Вправа 20 (*Поважати один одного*); Вправа 21 (*Повідомлення*).

Залежно від розміру тренінгової групи, призначте по 3 координатора до кожної з 6 груп. (Якщо кількість координаторів менша або більша за 18, відкоригуйте або кількість груп, або кількість координаторів, призначених для кожної з 6 груп.)

Залишилося 13 завдань, тож призначте по 2 завдання кожній із 5 груп і 3 завдання групі 6. (Відкоригуйте відповідно, якщо груп менше 6.) Попросіть кожну групу переглянути призначені завдання ввечері та підготуватися представити скорочену версію кожного завдання вранці. Наприклад, якщо рекомендований час для діяльності становить 60 хвилин, вони виконають її за 30-40 хвилин (приблизно від половини до двох третин відведеного часу). Ось рекомендовані вправи:

- Група 1 – Вправа 1: *Вступ*, Вправа 2: *Дерево життя*.
- Група 2 – Вправа 4: *Усвідомлення насильства*, Вправа 5: *Альтернативні відповіді на насильство*
- Група 3 – Вправа 6: *Усвідомлення страху*, Вправа 7: *Переключіть канал!*
- Група 4 – Вправа 9: *Чотири квадрати*, вправа 10: *Гора, Вода, Вітер, Вогонь*
- Група 5 – Вправа 15: *Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!*, Вправа 17: *Гра в помічника*
- Група 6 – Вправа 19: *Маленькі кроки*, Вправа 22: *Підсумкове оцінювання*, Вправа 23: *«Співати левам» - Святкування!*

Завершіть дихальною вправою, однією з ваших улюблених на семінарі. Коротко обговоріть важливість дихання для боротьби зі страхом у нашому житті та те, що дихальні вправи виконуються протягом усього семінару.



День другий

Зранку

Увімкніть жваву танцювальну музику, коли координатори приходять на тренінг. Це дасть їм зрозуміти, що таке «Співати левам» і як слід починати кожен ранок. Виконайте дихальну вправу, яка вам сподобалася на семінарі. Дізнайтеся у координаторів, чи є у них запитання чи думки щодо попереднього дня. Дайте кожній групі до 1,5 годин для виступів, включаючи час для зворотного зв'язку.

Нехай 1 і 2 групи будуть присутні. Решта координаторів виконуватимуть роль учасників семінару. Тренер і аудиторія нададуть відгук про те, що спрацювало, а що потребує роз'яснення у кожній вправі.

Вдень

Нехай Групи 3 і 4 будуть присутні, використовуючи той самий процес. Перевірте, що всім сподобалося в цей день і чого вони навчилися. Виконайте дихальну вправу, щоб закінчити день.

День третій

Зранку

Увімкніть жваву танцювальну музику, коли координатори приходять на тренінг. Дізнайтеся у координаторів, чи є у них запитання чи думки щодо попереднього дня. Нехай 5 і 6 групи будуть присутні. Повторіть той самий процес, де решта координаторів відіграють роль учасників семінару, які надають відгуки про презентацію.

Вдень

Обговоріть Додатки, включаючи моніторинг та оцінку. За потреби зверніться до цього доповнення. Витратьте час, що залишився, на обговорення розгортання (логістика, подальші дії тощо) і вирішення будь-яких проблем, які залишилися, і які не були належним чином висвітлені.

Тренер наголошує на основних моментах, які виникли під час семінару. Завершіть піснюю та/або танцем.



Орієнтаційна сесія: Огляд

Наведений нижче зразок надано для поглибленої орієнтаційної сесії – три або більше години – для партнерських організацій, представників уряду, професіоналів та/або інших членів спільноти, включаючи батьків та опікунів. (Опис короткої сесії для громади, батьків і опікунів див. у **Додатку 2** на **сторінці 61** посібника координатора – <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Необхідні матеріали: Папір А4, кольорові олівці та джерело місцевої танцювальної музики. Розставте стільці по колу з великим простором у центрі.

Коли учасники входять: Увімкніть популярну танцювальну музику. Заздалегідь запитайте деяких співробітників, чи будуть вони танцювати з вами, коли люди заходять, і чи можуть вони запросити танцювати інших. Ласкаво просимо всіх на «**Співати левам**».

ЧАСТИНА ПЕРША: ІНФОРМАЦІЯ

- a. Чому цей посібник важливий (Сторінки 1 та 2): Дослідження показують вплив насильства на психологічне та фізичне здоров'я дітей. Насильство є світовим явищем. Навіть діти, які не перебувають у зоні конфлікту чи дуже небезпечній зоні, мають дитячі страхи, які потребують вирішення.
- b. Для кого цей семінар (Сторінка 4):
 - Діти віком від 11 років, включаючи молодь.
 - Діти 8–10 років можуть брати участь за додаткової підтримки.
 - Також батьки, опікуни та громадські лідери (щоб вони могли підтримувати дітей, краще справлятися зі своїми страхами та розуміти проблеми, які діти можуть їм принести).
- c. Чого навчатися діти та молодь: Зверніть увагу на шість сфер навичок і знань (**стор. 3 і 4**) і шість тем (стор. 5).**
- d. Фон: Що для них означає назва? (заохочуйте певну взаємодію)

** Є два способи, як ми можемо реагувати на страх і насильство в нашому житті. Один – це спробувати змінити ситуацію. Навіть якщо ми не можемо досягти абсолютного успіху, завжди є речі, які ми можемо зробити, щоб покращити ситуацію та зменшити проблему. Ми можемо звернутися по допомогу, зміцнити наші зв'язки з друзями та коханими, розвинути навички вирішення проблем і зробити невеликі кроки, щоб подолати нашу ситуацію.

Інша річ, яку ми можемо зробити, це контролювати те, як ми реагуємо на ситуацію, на наш страх, щоб він не охопив нас. Ми можемо практикувати дихальні техніки та інші вправи для заспокоєння. Ми можемо краще відчувати, ким ми є, усвідомивши свої таланти, свої сильні сторони та те, що ми вже подолали минулі труднощі і можемо зробити це знову. «Співати левам» навчає нас цим навичкам, дозволяючи нам випробувати їх під час семінару – і водночас дозволяючи нам добре розважитися.

ВИКОНАЙТЕ Вправу 1: Знайомство (Сторінка 14), починаючи зі слів «Координатор вказує на дві картинки, на яких зображені діти, які співають, і леви, що ревуть.» Перейдіть до нижньої частини сторінки. (40 хвилин)

- е. **Еволюція/історія:** Даний посібник для координатора розроблено на основі дослідження 2013 року з дітьми в Зімбабве щодо впливу насильства та страху на життя дітей. Один спеціаліст із цього дослідження, д-р Джонатан Бракарш, зібрав інформацію з усього світу, перш ніж написати цей посібник для координатора за підтримки Католицької служби допомоги.
- ф. **Особливості семінару:**
- Семінар включено в спільноту. Це або частина більшої програми зі зміцнення громади/розбудови миру, або вона співпрацює з існуючими громадськими механізмами, такими як комітети захисту дітей, щоб ініціювати діалог між дітьми та впливовими дорослими щодо ключових питань, які викликають у дітей страх і вразливість. Це найкраще працює, коли діти є частиною постійних груп або клубів, оскільки є заплановані заходи, які мають проводитися до та після семінару, щоб закріпити те, чого діти навчилися, і допомогти їм працювати з дорослими, щоб зробити позитивні зміни у своєму житті. **(Додаток 2.)**
 - Семінар використовує мистецтво, драму, танець, музику, ігри та, перш за все, уяву учасників, щоб навчити їх, як підвищити свою стійкість і знайти ефективні способи або змінити свою ситуацію, або, якщо ситуацію неможливо змінити негайно, навчитися більш адаптивно реагувати.

Виконайте вправу 8: Безпечне місце всередині нас (Сторінка 29) Коли життя стає важким, нам усім потрібно безпечне місце, куди можна піти (20 хвилин) *Примітка: якщо є час лише на одне заняття, ви можете замінити* Завдання 13: Дерево-скарб (стор. 40).

- «Співати левам» можна адаптувати до різних культур, і координаторам пропонується переплітати семінар з піснями та танцями своєї країни чи регіону. Це починається, коли учасники вперше заходять, і координатори танцюють з ними, використовуючи місцеву музику та пісні. Залежно від місцевої культури деякі слова чи фрази семінару також можуть бути змінені.
- «Співати левам» має модульну структуру, згідно з якою семінар може складатися з 3 повних днів або 6 окремих сегментів по пів дня кожен – наприклад, раз на тиждень. Він має вбудований процес M&E.
- Щоб підтримувати якість, кожен семінар потребує двох-трьох координаторів, включаючи одного, який є місцевим консультантом (для подальших дій). Координатори повинні пройти навчання перед запровадженням «Співати левам».

ЧАСТИНА ДРУГА: НАТХНЕННЯ/ДОСВІД (необов'язково)

Ось зразок заходів, які мають найбільший вплив. Їх можна використовувати вибірково, і їх не потрібно виконувати по порядку. Вставте дихальні вправи з **додатку 1**. Після кожного заходу запитуйте учасників, що вони дізналися/відчули. За потреби надайте додаткову інформацію про значення конкретної діяльності в контексті семінару.

Виконайте вправу 13: Дерево-скарб (Сторінка 40) Зміна полягає в тому, що учасники тепер мають почуття внутрішньої доброти, яке неможливо відняти в них (40 хвилин).

Виконайте вправу 9: Чотири квадрати (Сторінка 30) Важливість полягає в тому, що ця вправа допомагає нам зменшити наш страх, щоб жити з меншим стресом і приймати кращі рішення (60 хвилин).

Виконайте вправу 17: Гра «Помічники» (Сторінка 48) (декілька уривків) Це важливо, тому що коли люди відчувають страх і/або насильство, вони можуть стати соціально ізольованими, а не об'єднатися в солідарності. Потрібно знати, до кого можна піти під час кризи (15 хвилин).

Виконайте вправу 19: Маленькі кроки в гору (Сторінка 52) (лише частина 1) Люди можуть бути пригнічені своїми проблемами чи життєвою ситуацією, а потім стають паралізованими. Вони повинні знати, як розділити, здавалося б, непереборні проблеми на блоки, які можна вирішити (15 хвилин).

Кінець: Додаток 1: Дихальні вправи та вправи на заземлення (Сторінка 60) Додайте короткий опис додатків і доповнень. Залиште час для питань.

ДОДАТКОВІ ВКАЗІВКИ ЩОДО МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНКИ

У цьому розділі пропонуються подальші вказівки для координаторів, які впроваджують план моніторингу та оцінки «Співати левам» (Додаток 7). Будь ласка, прочитайте Додаток 7 посібника координатора, перш ніж переглядати ці додаткові вказівки з M&E.

Інструкція щодо користування Аркушем введення даних

План моніторингу та оцінки включає анкету оцінки з 20 пунктів, яку учасники заповнюють у три різні моменти часу: (1) безпосередньо перед семінаром (оцінка перед семінаром); (2) одразу після семінару (перша оцінка після семінару); та (3) 3 місяці після семінару (друге оцінювання після семінару). **Таблиця введення даних** – це робоча книга Excel, розроблена, щоб допомогти координаторам реєструвати та підсумовувати відповіді учасників на анкету оцінювання.

Документ Excel налаштована на вимірювання змін лише на сукупному рівні; тобто зміни вимірюються на рівні групи та підгрупи, а не індивідуально. До підгруп входять статеві (чоловічі/жіночі) та вікові групи (8-12 років, 13+).

Покрокова інструкція з використання документа Excel

Завантажте файл Excel із <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. Збережіть цей файл на своєму комп'ютері, щоб почати редагування. Під час збереження дотримуйтеся цього порядку найменування: НАЗВА КРАЇНИ_НАЗВА СПІЛЬНОТИ_ІМ'Я КООРДИНАТОРА.xls.

У документі є чотири додаткові вкладки (крім вкладки інструкції). Натисніть вкладки внизу книги, щоб переходити між ними. Вкладки 2, 3 і 4 містять місця для введення відповідей кожного учасника, який завершив оцінювання. Вкладку 2 слід використовувати для запису відповідей оцінювання перед семінаром, вкладку 3 для запису відповідей оцінювання відразу після семінару, і вкладку 4 для запису відповідей оцінювання після-семінару, через 3 місяці.

Кожен рядок у вкладках 2–4 відповідає одному учаснику, тоді як кожен стовпець відповідає одному пункту/питанню. Введіть відповіді одного учасника за раз. Спочатку в графі «Стать» відзначте, чи є учасник учасником – чоловіком чи жінкою; використовуйте «Ч» для чоловіків і «Ж» для жінок. Далі в графі «Вік» введіть вік учасника цілим числом. Потім спустіться вниз, щоб ввести відповіді на кожне запитання у відповідний стовпець. Введіть лише 0 або 1 (інструкції щодо кодування див. у таблиці оцінок). Якщо учасник пропускає питання (не відповідає), введіть 0 у відповідну клітинку. Після того, як ви введете всі відповіді від одного учасника, перейдіть до наступного учасника та повторіть цей процес. Виконайте цей процес для кожної вкладки 2–4.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Вводьте дані лише у сині клітинки.

Дані, введені на вкладках 2–4, повинні автоматично заповнити вкладку 5, яка містить зведення ваших даних:

- Демографічні показники – загальна кількість учасників, загальна кількість чоловіків і жінок, загальна кількість учасників у вікових групах
- Середні бали для кожного пункту (питання 1-20) для оцінювання до та після семінару
- Середній загальний бал для кожної анкети (оцінки до та після семінару)

- Середній загальний бал за статтю
- Середній загальний бал за віковими групами
- Середні бали для проміжних результатів (див. *Обчислення та інтерпретації балів у Додатку 7, сторінка 71, посібника*)
- Середні бали для елементів знань і навичок (див. *Обчислення та інтерпретації балів у Додатку 7, сторінка 71, посібника*)
- Середні бали для елементів поведінки (див. *Обчислення та інтерпретації балів у Додатку 7, сторінка 71, посібника*)

Координатори, які використовують цей інструмент, мають надіслати заповнені бланки електронною поштою на singingtothelions@crs.org.

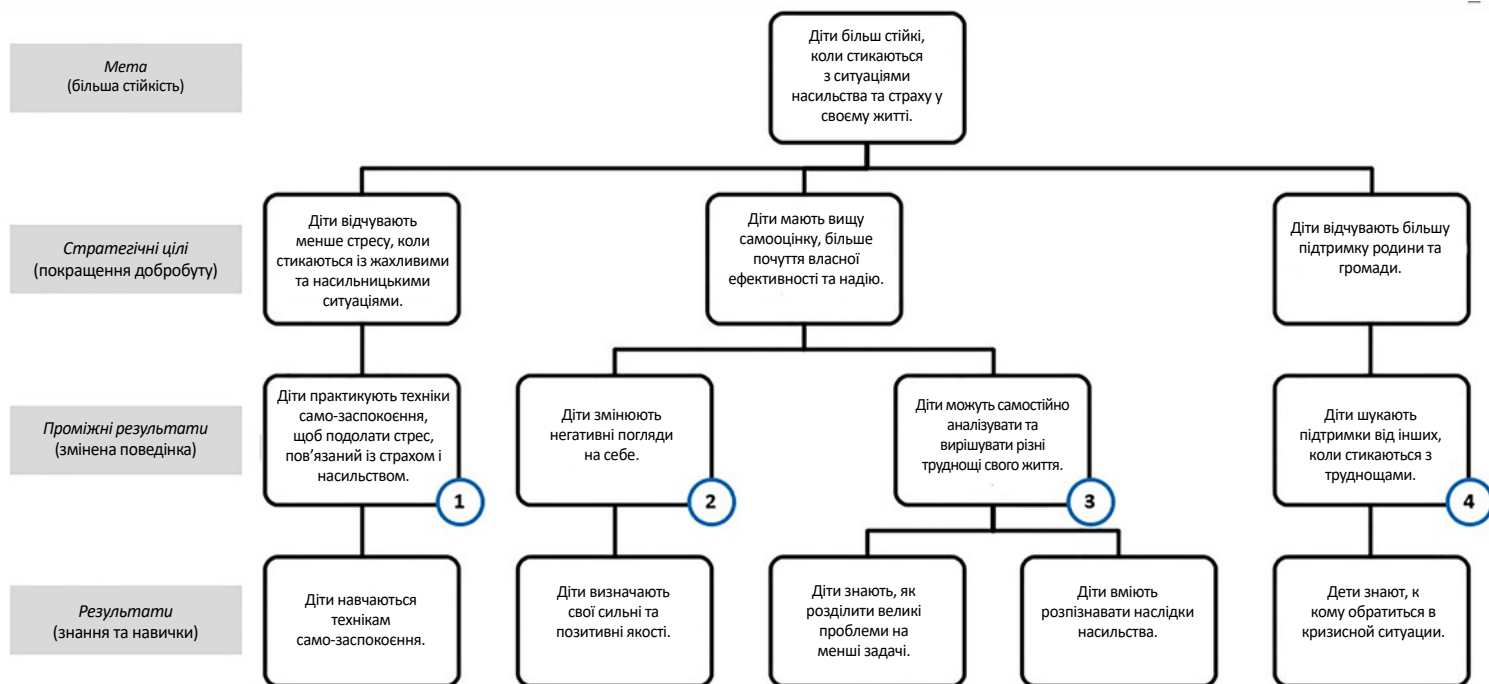
Керівництво для вимірювання змін на індивідуальному рівні

Для простоти впровадження **план моніторингу та оцінки** спрямований на вимірювання змін на сукупному (груповому) рівні. Таким чином, учасників не просять писати свої імена на формах оцінювання (див. форму оцінювання в **Додатку 8** посібника). Координатори, які бажають виміряти зміни на індивідуальному рівні, можуть попросити учасників написати свої імена у верхній частині форми оцінювання. Крім того, координатори, які бажають зберегти анонімність, можуть призначити кожному учаснику унікальні ідентифікаційні коди. Щоб адаптувати **аркуш введення даних** (документ Excel, згаданий вище) для вимірювання індивідуальних змін, додайте стовпець для ідентифікаційних кодів учасників на кожній вкладці 2, 3 і 4 ліворуч від стовпця «Стать». У цьому новому стовпці введіть одне ім'я учасника або ідентифікаційний код на рядок. Потім перейдіть до кожного рядка, щоб ввести відповіді, які відповідають коду в цьому рядку.

Вимірювання цілей та мети за допомогою затверджених заходів

План моніторингу та оцінки (Додаток 7 посібника) призначений для вимірювання змін у знаннях і навичках (результати) та поведінки учасників (проміжні результати). Зміни, пов'язані зі стратегічними цілями та призначенням втручання – зниження рівня стресу, самооцінки, надії, самоефективності, відчуття стійкості та міцності (див. Малюнок 1 нижче) – є складними конструкціями, вимірювання яких може бути невідповідним для масштабу часу та часових рамок втручання.

Малюнок 1: Структура результатів STL



Координатори, які бажають розробити більш надійну систему М&Е, яка відповідає стратегічним цілям і меті, повинні розглянути можливість використання навчених обліковців, а також покладатися на графіки, перевірені ззовні. Нижче наведено кілька запропонованих графіків, які були розглянуті під час створення «Співати левам». Клацніть відповідні посилання, щоб отримати інформацію про кожну шкалу. Цей список не має на меті бути вичерпним, а скоріше є відправною точкою для координаторів, які бажають досліджувати більш інтенсивно М&Е.

- [Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders \(SCARED\) \(Обстеження емоційних розладів, пов'язаних із тривогою\)](#)
- [Revised Children's Manifest Anxiety Scale \(RCMAS\) \(Переглянута дитяча проголошена шкала тривожності\)](#)
- [Children's Coping Questionnaire \(Опитувальник для дітей щодо подолання стресу\)](#)
- [Rosenberg Self-Esteem Scale \(Шкала самооцінки Розенберга\)](#)
- [General Self-Efficacy Scale \(Загальна шкала само-ефективності\)](#)
- [Children's Hope Scale \(Шкала дитячої надії\)](#)
- [Child and Youth Resilience Measure \(CYRM\) \(Міра стійкості дітей та молоді\)](#)
- [Five Facet Mindfulness Questionnaire \(П'ятигранна анкета усвідомленості\)](#)
- [Responses to Stress Questionnaire – Violence \(Відповіді на анкету щодо стресу – насильство\)](#)

Користувачі CRS «Singing to the Lions» можуть отримати доступ до Шкали самооцінки, Шкали самоефективності, Шкали надії та CYRM через Компендіум заходів захисту (Protection Measures Compendium) на SharePoint. Користувачі CRS повинні зв'язатися з командою MEAL для отримання додаткової інформації та підтримки.



faith. action. results.

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

crs.org

Це додаток супроводжує «Співати левам»: Посібник для координатора щодо подолання страху та насильства в нашому житті, посібник, який надасть змогу координаторам допомогти дітям і молоді розвинути навички подолання впливу насильства та жорстокого поводження в їхньому житті та зцілитися.

