

Aslanlara Şarkı Söylemek

Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için
kolaylaştırıcı rehberi



Jonathan Brakarsh
ve Lucy Y. Steinitz


CATHOLIC RELIEF SERVICES

Ek Kaynak

İçindekiler

Giriş.....	1
Çocukların korku ve istismara tepki vermelerine yardımcı olmaya ilişkin daha fazla bilgi	2
Şiddet döngülerinin kırılması	8
Kolaylaştırıcılar nasıl eğitilir	10
Oryantasyon oturumu: Ana hatlar	13
İzleme ve Değerlendirmeye ilişkin ek rehberlik	15



Katolik Yardım Servisi, Amerika Birleşik Devletleri Katolik topluluğunun resmi uluslararası insani yardım kuruluşudur. Katolik Yardım Servisi (CRS)'nin yardım ve kalkınma çalışmaları acil durum müdahalesi, HIV, sağlık, tarım, eğitim, mikrofinans ve barış inşası programları aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. CRS, 100'den fazla ülkede ihtiyaç sahibi insanlara ırk, din ya da milliyet ayrımı gözetmeksizin yardım etmekte ve acılarını hafifletmektedir.

Katolik Yardım Servisi
228 Batı Lexington Caddesi
Baltimore, MD 21201-3443 ABD
1.888.277.7575
www.crs.org

© 2017 Jonathan Brakarsh ve Catholic Relief Services. Bu materyal, yazara, Dr. Jonathan Brakarsh'a ve Katolik Yardım Servisine atıfta bulunulduğu sürece ticari olmayan amaçlarla serbestçe çoğaltılabilir. Bu materyalleri uyarlamak isteyenlerin singingtothelions@crs.org adresiyle iletişime geçerek önceden izin almaları gerekmektedir.

Giriş

Aslanlara şarkı söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için hazırlanmış bu kolaylaştırıcı rehber şiddet ve korku yaşamış çocuk ve gençlerin hayatlarının dönüştürülebileceği inancına dayanmaktadır. Aslanlara Şarkı Söylemek atölye çalışmasında öğrenilen beceri ve bilgiler devam eden bir grup deneyimiyle - örneğin bir okul sonrası grubunda, bir çocuk dostu alanda veya bir gençlik kulübünün parçası olarak - pekiştirildiğinde değişim sürecini destekleyecek psiko-eğitim faaliyetleri sunmaktadır.

Lütfen okuyun *Aslanlara Şarkı Söylemek: Hayatımızdaki korku ve şiddetin üstesinden gelmek için hazırlanan bu kolaylaştırıcı rehber öncelikle Aslanlara Şarkı Söylemek 'in ne hakkında olduğunu ve nasıl uygulanması gerektiğini aktarır.*

Bu ek kaynak üç bölümden oluşmaktadır ve *Aslanlara Şarkı Söylemek ile birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehber ve Aslanlara Şarkı Söylemek **Veri Giriş Sayfasının**, her ikisi de bu ek kaynak ile birlikte [CRS web sitesinde](#) bulunabilir.*

Aslanlara Şarkı Söylemek hakkında daha fazla bilgi için kolaylaştırıcı rehberine bakabilir veya singingtothelions@crs.org adresine e-posta gönderebilirsiniz.



.....
Atölye dersleri, örneğin okulda, çocuk dostu bir alanda veya bir gençlik kulübünün parçası olarak devamlılığı olan destekleyici bir grup deneyimi ile pekiştirilir.
.....

Çocukların korku ve istismara tepki vermelerine yardımcı olmaya ilişkin daha fazla bilgi

Çocuklar korku ve şiddete etkili bir şekilde tepki vermek için neye ihtiyaç duyarlar?

Çocukların şiddet veya istismar ortamlarında ihtiyaç duydukları çeşitli destek türleri vardır:¹

- Onları duygusal olarak yatıştırabilecek ebeveynler veya yetişkinler
- Ebeveyn veya yetişkin tepkilerinin tutarlılığı
- Yaşamlarının tutarlı bir anlatımı
- Hızlı müdahale eden, duygusal olarak sıcak ve öngörülebilir bir ebeveyn veya bakım veren
- Kaygılı ve istikrarsız zamanlarda başvurulacak içsel/duygusal kaynaklar (çocuk ve aile için)
- Geçmiş deneyimlerden bunaldıklarında şimdiki zamanda kalmalarına yardımcı olunması
- Güçlü bir anlatı oluşturmalarına destek olunması



Şiddet veya istismar ortamındaki çocuklar, kendilerini duygusal olarak yatıştırabilecek veya regüle edebilecek ebeveynlere veya yetişkinlere ihtiyaç duyarlar.

Aslanlara Şarkı Söylemek bu ihtiyaçları şu şekilde karşılamaktadır:

- **Şiddetin nedenlerini ve sonuçlarını öğretmek.** (4. Aktivite: Şiddeti anlamak, 5. Aktivite: Şiddete alternatif tepkiler).
- Kriz zamanlarında **kendimizi nasıl sakinleştireceğimizi öğretmek**; duygularımızı düzenlemek (çeşitli nefes egzersizleri, 8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer, 7. Aktivite: Sadece kanalı değiştir!).
- **İçsel gücümüzü ve düşüncelerimizin duygularımızı nasıl etkilediğine dair farkındalığımızı artırmak** (2. Aktivite: Hayat Ağacı, 7. Aktivite: Sadece kanalı değiştir!, 9. Aktivite: Dört kare; 10. Aktivite: Dağ, Su, Rüzgar, Ateş)
- **Yaşadıklarımıza cevap ve rehberlik aradığımızda kime gideceğimizi belirlemek** (17. Aktivite: Yardımcılar oyunu)
- **Korkularımızdan kurtulmak** (çeşitli görselleştirme ve nefes egzersizleri, 11. Aktivite: Bu benim hatam değil, 15. Aktivite: Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!)
- **İçsel kaynaklarımızı güçlendirmek**, dayanıklılık sürecini ileriye taşımak ve duygusal kaynakları kurmak (8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer, 13. Aktivite: Hazine Ağacı, 19. Aktivite: Dağın tepesine doğru küçük adımlar)

1. Levine, Peter ve Kline, Maggie (2008)'den uyarlanmıştır. *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

- Bir yardımcıları ağı oluşturarak **dış çevrenin güçlendirilmesi** (17. Aktivite: Yardımcılar oyunu, 16. Aktivite: Güvenli ve tehlikeli yerler)
- **Bir güçlü olma anlatısı oluşturma** (2. Aktivite: Hayat Ağacı, 20. Aktivite: Birbirimizi yüceltmek)
- **Bireylerin ve topluluğun içindeki gücü geliştirerek travmanın iyileştirilmesi** (9. Aktivite: Dört kare; 17. Aktivite: Yardımcılar oyunu)
- **Daha fazla danışmanlık ve desteğe ihtiyacı olan çocukların belirlenmesi.** (Kaynak kişi)

Travmanın etkisini anlamak²

- Travma (örneğin şiddet ve istismar) çözülmezse, bir sonraki nesle aktarılabilir.
- Zimbabwe’de şiddet ve işkence mağdurlarıyla çalışan bir kuruluş olan Tree of Life, Zimbabwe tarihinde bir soykırım olayı olan Gukurahundi’yi (“temizlemek”) yaşamış ebeveynlerin çocuklarının, travmayı ebeveynlerinden daha yoğun yaşadığını bildiriyor.
- Travmanın biyo-psiko-sosyal bir etkisi vardır. Beynimiz, limbik sistemi harekete geçiren stres hormonu kortizol üretir. Karşılaşılan zorluktan biri, tehlike geçtiğinde limbik sistemin nasıl kapatılacağıdır. Bu sistemin zaman zaman kesintiye uğratılması gerekir, böylece ne zaman açık ve ne zaman kapalı olduğu arasındaki farkı anlayabilir. Kişinin tetikte olması ama aynı zamanda sakin bir zihne sahip olması gerekir.
- Üç farklı dil konuşan üç “beynimiz” var. Düşünen beynimiz, beynimizin en yeni bölümü olan neokorteks, kelimelerle konuşur. Duygusal beynimiz, orta beynimiz veya limbik sistemimiz, öfke, üzüntü, sevinç veya korku gibi duyguların dilini konuşur. Hayatta kalma beynimiz duygular ve duyulara dayalı hislerle çalışır. Bunalmış veya stresli hisseden çocuklar, bedenlerinin kendilerine gönderdiği belirtileri öğrenebilir, bunları kabul edebilir, bedeni ve zihni rahatlatmak için nefes ve hareket yoluyla bunları serbest bırakmayı öğrenebilirler.



.....
“Çözülen bir travma bir sonraki nesle hikaye olarak aktarılır; sır olarak saklanan bir travma ise bir sonraki nesle tekrar yaşanacak bir travma olarak aktarılır.”

Dr. Michel Silvestre (Kişisel İletişim, Mayıs 2016)

Yetişkinlerin rolü nedir

Şiddet ve istismara maruz kalan çocuklar için duygularının düzenlenmesi çok önemlidir. James Garbarino³ güçlü duyguları kontrol edememenin şiddet ve cinayet eylemlerini arttıran bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bu yeteneğin çocukluğun ilk yıllarında geliştirilmemesi halinde, yetişkin benliğinin, güçlü duyguları şiddet içeren, saldırgan eylemlere dönüştürdüğünü belirtiyor. Yetişkinler, dünya ile çocuk arasında bir filtre görevi görür. Çocuğun duygularının hafifletilmesine yardımcı olurlar ve bu çocuğun gelecekteki duygu yönetimi için bir model haline gelir.

2. Notlar Dr. Jonathan Brakarsh, Levine ve Kline’den (2008) uyarlanmıştır. *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books.

3. Açılış konuşması, Bölgesel Psikososyal Destek Forumu, Eylül 2015, Victoria Falls, Zimbabwe. Ayrıca bakınız Dr. James Garbarino’nun internet üzerindeki birçok yayını; ayrıca <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

Beden dili, yüz ifadesi ve ses tonu aracılığıyla, yetişkinin sinir sistemi çocuğun sinir sistemiyle doğrudan iletişim kurar. En büyük etkiye sahip olan yetişkinin sözleri değil, emniyet ve güven duyguları yaratan sözel olmayan ipuçlarıdır. Bir yetişkinin çocuğun hislerine, ritimlerine ve duygularına uyum sağlayabilmesi için önce kendisinin uyum sağlamayı öğrenmesi gerekir. O zaman yetişkinin sakinliği çocuğun sakinliği haline gelir.

İnsanlar biyolojik olarak, kaçmak ya da savaşmak imkansız olduğunda ya da imkansız olarak algılandığında donmaya ya da gevsemeye programlanmıştır. Bebekler ve çocuklar, kendilerini savunma kapasitelerinin sınırlı olması nedeniyle donmaya ve dolayısıyla travmatize olmaya karşı hassastırlar. Bu nedenle, korkmuş bir gence duygusal ilk yardım sağlamak için yetişkinin becerisi çok önemlidir. Yetişkin veya ebeveyn desteği, bir çocuğu akut stresten çıkarabilir ve hatta neşeye taşıyabilir (Levine ve Kline, 2008).

Çocuk ne kadar küçükse, kendini korumak için o kadar az kaynağa sahiptir. Örneğin, okul öncesi veya ilkokul çağındaki bir çocuk saldırgan bir köpekle mücadele edemez veya ondan kaçamaz; benzer şekilde bebekler de kendilerini sıcak tutamazlar. Çocukların güvenlik, sıcaklık ve huzur ihtiyaçlarını doğru bir şekilde tespit eden ve karşılayan yetişkinlerin korunması, travmanın önlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Yetişkinler, çocuklara arkadaşları olacak bir oyuncak bebek veya karakter bebek sağlayarak rahatlık ve güvenlik sunabilir.

Yetişkinler tarafından sağlanan güvenlik ve rehberlik, bebekler ve çocuklar için çok önemlidir. Erken beyin, çocuk ve bakım veren arasındaki yüz yüze ilişkide gerçekleşen anatomik-nöronal “şekillendirme” ve “budama” ile zekasını, duygusal dayanıklılığını ve kendi kendini düzenleme (dengeyi yeniden sağlama) yeteneğini geliştirir. Travmatik olaylar meydana geldiğinde, nörolojik olayların izleri çarpıcı bir şekilde artar. Yetişkinler burada verilen araçlarla basit duygusal ilk yardımı öğrenip uyguladıklarında, çocuklarının sağlıklı beyin gelişimine önemli bir katkıda bulunmuş olurlar (Levine ve Kline, 2008)

Amaç, çocuğun yaşadığı korku, utanç veya suçluluk duygularını en aza indirmektir. Ancak, çoğu zaman yetişkinler duygusal davranabilir ve koruyucu içgüdüleri nedeniyle çocuğun başına gelenlere korku veya öfkeyle tepki verebilir. Sakinlik önemlidir. Önce kendi duygusal tepkilerinizle ilgilenin; vücudunuzun tepkilerinin yatışması için zaman tanıyın. Çocuklar, bakım verenlerinin yüz ifadelerini, tehlikenin veya yaralanmanın ne kadar ciddi olabileceğine dair bir barometre gibi okurlar.

Amaç, sakin bir yetişkin varlığı geliştirmektir. Vücudunuz yukarı çıkanın (yüklenme, uyarılma, korku) aşağı inebileceğini (boşalma, rahatlama, güvenlik) öğrendiğinde, hayatın iniş çıkışlarını atlatabilen daha dirençli bir sinir sistemine sahip olabilirsiniz. Eğilen bir ot ya da uzun bir bambu gibi olursunuz.

Stres tepkilerinin veya travmaya verilen yanıtların çözülmesi, yaşamın ilerleyen dönemlerinde travma geliştirme olasılığını

En büyük etkiye sahip olan yetişkinin sözleri değil, emniyet ve güven duyguları yaratan sözel olmayan ipuçlarıdır.



ortadan kaldırmaktan daha fazlasını yapar. Herhangi bir tehdit edici durumda daha fazla esneklik veya kolaylıkla hareket etme becerisini geliştirir. Strese karşı doğal bir dayanıklılık yaratır. Stresi deneyimlemeye ve serbest bırakmaya alışkın bir sinir sistemi, devam eden ve biriken stres seviyesiyle yüklü bir sinir sisteminden daha sağlıklıdır.⁴

Yetişkinlerin yapması gerekenler

1. Çocukların duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlayın
2. Çocukları koruyun
3. Birincil ihtiyaçlarını karşılayın - sıcaklık, yiyecek, sevgi
4. Çocukların doğuştan gelen iyileşme yeteneklerine erişmelerine yardımcı olun

Bu çeşitli şekillerde yapılabilir:

Destek sağlayın: Küçük çabalar büyük fark yaratır. Zimbabwe'de her sabah Tafadzwa adlı çocuğa gülümseyen ve şefkatle, yaşayan son ebeveyni AIDS'ten öldükten sonra nasıl olduğunu soran öğretmen gibi olun. Bu çocuk, daha sonra bunun hayatının o karanlık döneminde hayatta kalmasına yardımcı olduğunu söyledi. Hakkında endişelendiğiniz bir çocukla günde en az bir kez **duygusal bağ kurun.** Çocuğun kendini yalnız değil, ilişkide ve güvende hissetmesini sağlayın. Bir çocuğun başına korkutucu veya zarar verici bir şey gelmişse, çocuğa onu önemseyişinizi ve yardım etmek için bir şeyler yapacağınızı farkettilerin.

Tetikleyicileri bilin. Geçmişten gelen korkuları olan çocuklarla karşılaştığınızda, onlara bu geçmiş olayları hatırlatan şeylerin neler olduğunu öğrenin. İçinde bulundukları ortamı daha az korkutucu hale getirmenin yollarını bulmalarına yardımcı olun. Çevrelerinin onlar için nasıl daha güvenli hale getirilebileceğini planlamalarına yardımcı olun. Bunları mümkün kılmak için yetişkinlerin katkısına ihtiyaç vardır.

Çocukların ihtiyaçlarının **savunucusu olun.**

Ebeveynler olarak, çocuklarınızla birlikte bir şeyler yapın - birlikte yemek yiyin, çocuk için güvenlik yaratacak günlük ritüeller yapın (dua, oyunlar, yatmadan önce hikaye), duygusal bağlılığı güçlendirmek için birlikte faaliyetlerde bulunun - yemek pişirme, balık tutma, bahçe işleri, ayak işleri.

Çocuğun duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlamak, çocuğun rahatsız edici duygularına katlanma sabrına sahip olmayı, ona bu duygulardan kurtulması gerektiğini önermek yerine içtenlikle karşılamayı içerir. Tüm dikkatinizi verin ve yargılayıcı olmayan yatıştırıcı bir dille çocuğunuzun sağlıklı bir iyilik haline geçmesi için gerekli koşulları hazırlayın.

Çocuğunuza yaşadığı güçlü duyguların normal olduğuna dair güvence verdikten sonra, sonsuza kadar acı çekmeyeceğini ve kendini iyi hissedene kadar yanında kalacağınızı söyleyin.

Ebeveynin beden dili ve sözlerinin güvenliği ifade etmesi



.....
**Oyun gibi günlük ritüeller
çocuk için güvenlik hissi
yaratır.**
.....

4. Ibid, p40

önemlidir. Savunmasız olduğumuzda, ne yapacağımızdan emin olan, güvenlik ve şefkat duygusunu aktarabilen sakin bir kişiyle ilişki kurmak bize iyi gelir. Çocuklarınız, yaşadıkları şoka dayanabilecek kadar güçlü olduğunuzu bilirlerse kendilerini güvende hissedeceklerdir. Ebeveyn, bunun normal bir süreç olduğunu ve çocuğun iyileşeceğini bilerek, şokun enerjisini içinde tutan bir konteyner haline gelir.

Etkili müdahale türleri

Birçok çalışma, psiko-eğitimin şiddetin etkilerini ele almada etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir.⁵ Afrika genelinde, psiko-eğitim travmanın hafifletilmesine yardımcı olan en etkili müdahale yöntemlerinden biri olmuştur. Psiko-eğitim faaliyetlere katılan gençlere fayda sağlamanın yanı sıra, ebeveynlerin, vasilerin ve yerel topluluk liderlerinin katılımını da teşvik etmektedir. Örneğin, topluluk üyelerinin çocukların yaşadığı şiddet, travma ve etkileri hakkında öğrenmeleri sağlanır, ardından bunların en iyi nasıl önlenip, mağdurlara nasıl destek sağlanabileceği konusunda tartışılır.

Topluluk temelli alternatif kaynaklardan oluşan bir destek sistemi oluşturmak da önemlidir. Örneğin, emekli bir öğretmen, derslerinden geri kalan çocuklar için evinde bir “ev ödevi kulübü” düzenleyebilir. Bir grup genç her Cumartesi futbol maçları düzenleyebilir ve marjinalleştirilmiş çocuklar da bu maçlara dahil edilebilir. Topluluk üyeleri bir araya gelerek köy çocuklarının okulda kalmalarına yardımcı olmak ve erken yaşta evlilik, insan ticareti veya zorla çalıştırılmalarını önlemek için onları gözetebilir. Toplumdaki bu yardımcıları, sıradan insanların çocukları desteklemede son derece etkili olabileceğini göstermektedir.

Birçok ruh sağlığı hizmeti, uzman psikiyatristler ve doktorlar yerine, meslekten olmayan kişiler tarafından etkili bir şekilde sunulabilir. Bu özellikle beklenmeyen veya resmi olmayan anlar için geçerlidir; bir topluluk üyesi bir kişinin hayatını aniden ve derinden değiştirebilir, örneğin iş veya sağlık hizmetine erişim sağlayarak, duygusal destek sunarak ya da tehlikeli bir yaşam durumunu sona erdirerek. *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölye çalışmalarına öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları veya ebeveynler gibi yetişkinlerin katılımı, çocukların yaşamlarında gerekli değişikliklerin savunulması ve bunların uygulanması için hayati önem taşımaktadır.

Birçok travma ve barış inşası müdahalesi tepkiseldir, bir trajedi yaşandıktan sonra beceri ve stratejiler sağlar. *Aslanlara Şarkı Söylemek* hem reaktif hem de proaktif olmak istemekte, tüm çocuklara şimdiki ve gelecekteki yaşamlarında şiddet ve korkuya karşı etkili bir şekilde tepki verebilmeleri için beceri ve stratejiler kazandırmaktadır - bu ister bir zorbalık olayı, ister bir arabadan ateş açılması, bir araba kazası veya savaş olsun.

Aslanlara Şarkı Söylemek gibi bir psikolojik müdahale için bazı temel unsurlar vardır. Bu müdahale:



.....

Topluluk üyeleri bir araya gelerek köy çocuklarının okulda kalmalarına yardımcı olmak ve erken yaşta evlilik, insan ticareti veya zorla çalıştırılmalarını önlemek için onları gözetebilir.

.....

5. Dr. Tony Reeler, kişisel iletişim, Mayıs 2016

1. **Topluluk temelli** - Müdahale okul, çocuk dostu alan, kilise veya coğrafi alan gibi tanımlanmış bir ortamda yapılmalıdır. İnsanların yaşadığı ve sıklıkla birbirlerine yakın olarak toplandıkları bir yerdir.
2. **Grup temelli** - Müdahalenin etkisi, katılımcıların birbirleriyle tanışıklığı, grup bağlamı ve sıkı bir topluluk bağı ile artar ve sürdürülebilir hale gelir. Grup, güvenli bir alan ve duyguların saklandığı bir saklama kabı haline gelir.
3. **Topluluk sürecini temel almak** - Herkesin söz hakkı ve katkısı vardır ve mümkün olduğunda topluluğun aşına olduğu iletişim yöntemleri kullanılır.
4. **Bağlama duyarlı** - Topluluğun kültürü doğrudan, kuralcı bir "bunu bu şekilde yap" müdahalesine mi yoksa dolaylı bir "ne düşünüyorsunuz?" müdahalesine mi daha iyi yanıt veriyor?
5. **Anlamlı** - Müdahale modeli bulunduğu ortama uygun olmalıdır.

Son olarak, katılımcıların yaşadığı topluluktaki değişiklikler takip edilmelidir - müdahalenin bir sonucu olarak toplum nasıl değişiyor? Bunun, örneğin *Aslanlara Şarkı Söylemekte önerilen İzleme ve Değerlendirme* yoluyla ölçülmesi çok önemlidir: *Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehber (Ek 7)* ve ek kaynak.

Travma ve çocukların ihtiyacı olan şeyler

Dirençli çocuklar cesur olma eğilimindedir. Dünyayı keşfederken açık ve meraklıdırlar. Kişisel alanları ve eşyaları için sınırlar belirleyebilirler. Duygularıyla temas halindedirler, yaşlarına uygun şekilde kendilerini ifade eder ve iletişim kurarlar. Ve kötü şeyler olduğunda (desteklenirlerse) bunları atlatmak için harika bir kapasiteye sahiptirler.

Travma, şiddet ve taciz gibi açıkça olağan dışı olaylardan kaynaklanabileceği gibi, günlük sıradan olaylardan da kaynaklanabilir. Kazalar, tıbbi prosedürler ve boşanma gibi yaygın olaylar çocukların geri çekilmesine, güvenlerini kaybetmesine veya kaygı ve fobi geliştirmesine neden olabilir. Travma geçirmiş çocuklar saldırganlık, hiperaktivite ve büyük yaşlarında çeşitli bağımlılıklar gibi davranış sorunları da gösterebilirler. İyi haber şu ki, yetişkinlerin rehberliğinde çocuklar stresli veya travmatik olaylardan sonra toparlanabilirler. Çocuklar hayatın şokları ve kayıpları karşısında zafer kazanmaya başladıkça, daha yetkin, dirençli ve canlı insanlar haline gelebilirler.⁶

Kendimizi, iç dünyamız, deneyimlerimiz ve dış dünyamız arasındaki karşılıklı etkileşim yoluyla yaratırız.



.....
Kendimizi, iç dünyamız,
deneyimlerimiz ve dış
dünyamız arasındaki
karşılıklı etkileşim yoluyla
yaratırız.
.....

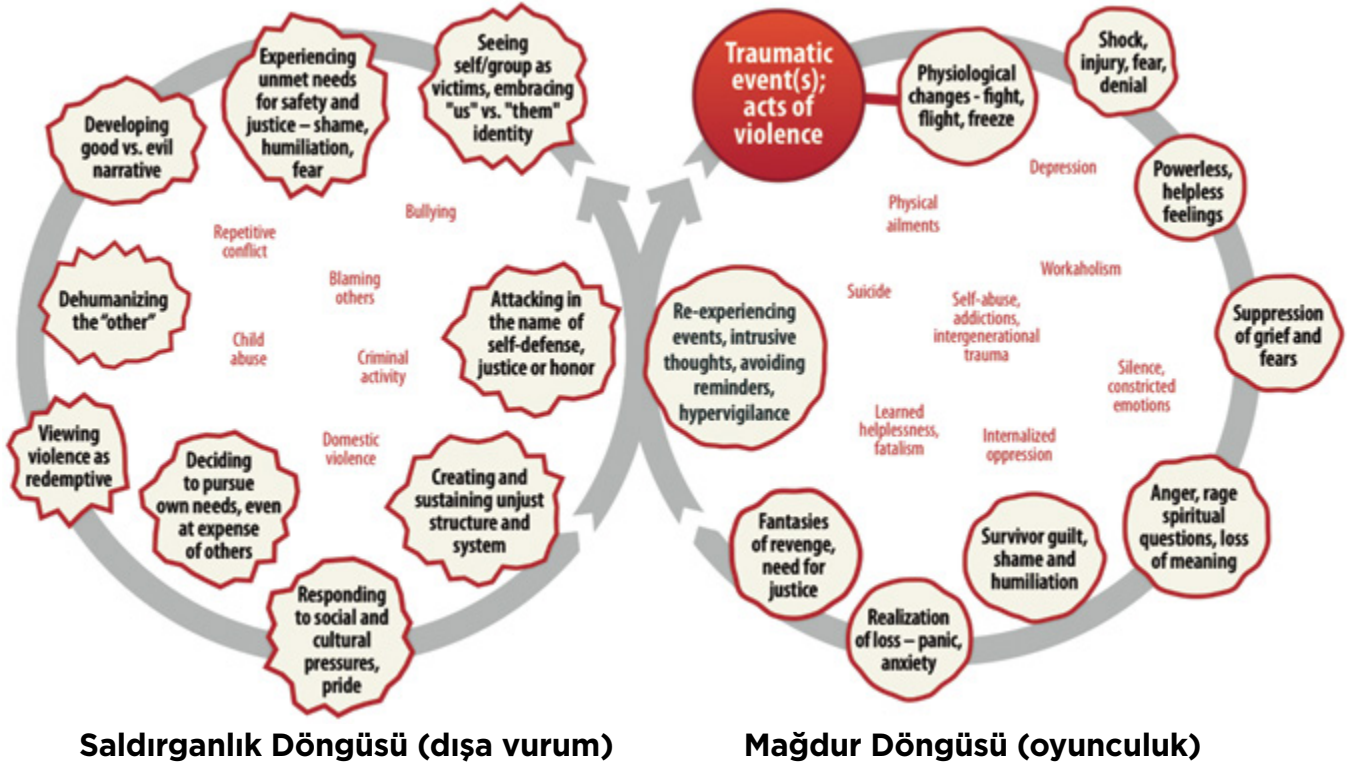
6. Levine ve Kline, 2008

Şiddet döngülerinin kırılması

Ele alınmayan travma, **şiddet döngüleri** içinde sıkışıp kalmaya yol açabilir. Aşağıdaki resimde görüldüğü gibi, Mağdur Döngüsü ve Saldırgan Döngüsü birbiriyle bağlantılıdır.

Mağdur düşünce tarzı, adalet ihtiyacını intikamla karıştırdığı sürece, bu durum mağdur grubunu saldırgan döngüye yönlendirebilir. Ve saldırganlar adalet, nefsi müdafaa ya da onur adına saldırdıklarını düşündükleri sürece yeni mağdurlar yaratacaklardır.

Şiddet döngüleri⁷



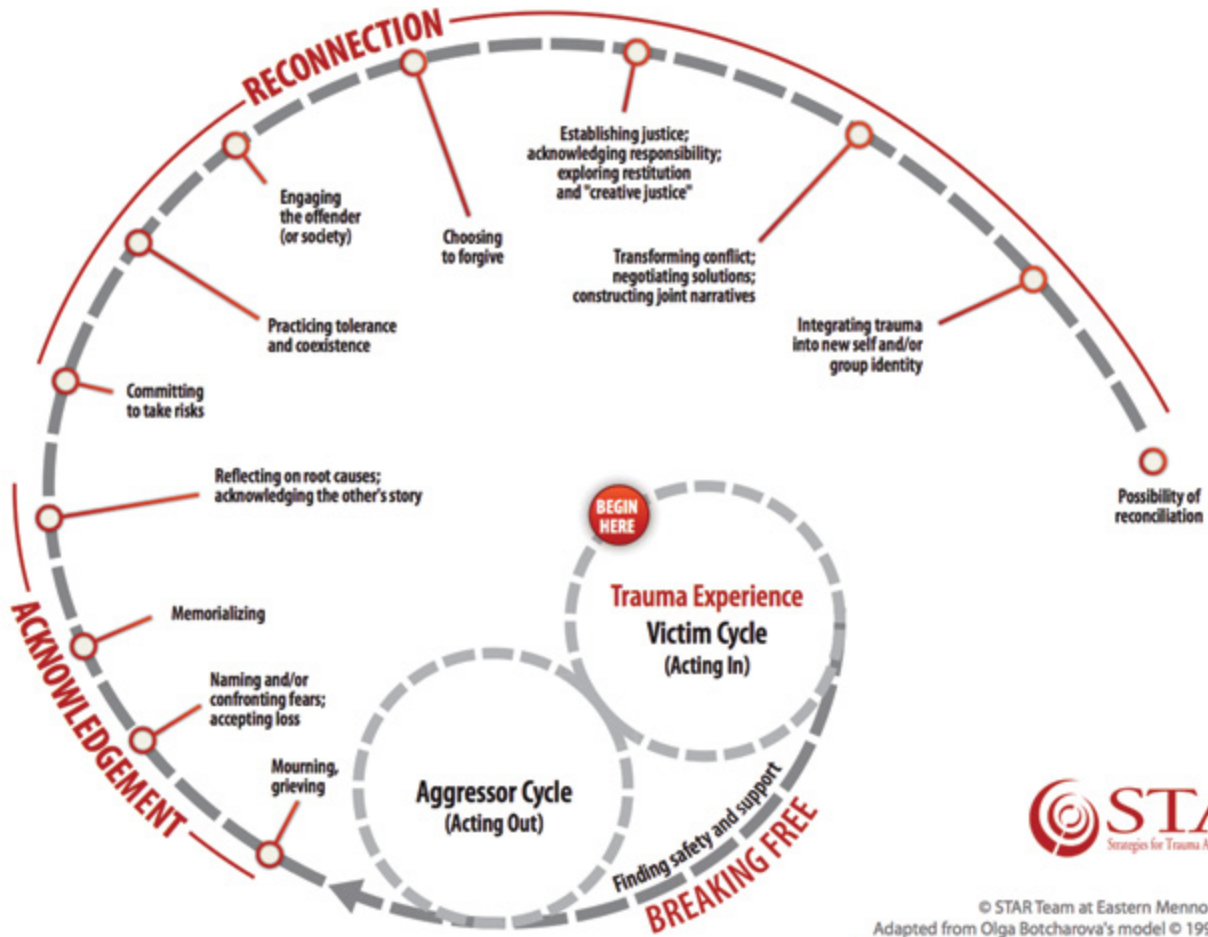
© Carolyn Yoder and the STAR Team at Eastern Mennonite University.
Based in part on the writings of Olga Botcharova, Peter Levine, Vamik Volkan and Walter Wink.



7. İllüstrasyonlar STAR'ın izniyle yayınlanmıştır: Strategies for Trauma Awareness and Resilience, Eastern Mennonite Üniversitesi (www.emu.edu/star).

Hem Mağdur hem de Saldırgan döngülerinden çıkmanın bir yolu vardır. Bu döngülerden kurtulmak, güvenlik ve destek bulmayı, yaşananların gerçekliğini kabul etmeyi ve ilişkileri yeniden kurmayı içerir. Uzlaşma ihtimaline yönelik diğer adımlar aşağıda gösterilmektedir. Bunlar sıralı bir yol olarak tasarlanmamıştır. Aksine, her bir mekan direnç oluşturmak, zararı ele almak ve şiddet döngülerinden kurtulmanın bir stratejisini temsil eder. *Aslanlara Şarkı Söylemek*, katılımcıları bu döngüler üzerine düşünmeye ve şiddete yanıt vermek ve dayanıklılık inşa etmek için barışçıl yollar bulmaya teşvik eder.

Şiddet döngülerini kırmak • Dayanıklılık oluşturmak



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

Kolaylaştırıcılar nasıl eğitilir

Giriş

Aslanlara Şarkı Söylemek konusunda eğitimli bir kolaylaştırıcı olmak için 3 günlük bir eğitime katılmanız gerekmektedir. Kolaylaştırıcılar eğitimden önce içeriği incelemeleri için *Aslanlara Şarkı Söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberin* bir kopyasına sahip olmalıdır. Kolaylaştırıcılar özellikle *Giriş* bölümünü ve *Aslanlara Şarkı Söylemenin* öğrettiği altı bilgi ve beceri alanını okumalıdır.⁸ Ayrıca bu atölye çalışmasının, çocuklar ve yetişkinlerin atölye çalışmasında belirledikleri sorunlara çözüm bulmak için birlikte çalıştıkları, topluluk içindeki çocuklara yönelik daha büyük bir programın bir parçası olduğunu anlamalıdır.

Uzun bir gün için hazırlanın: Eğitimin her günü 8 saat ve ayrıca öğle yemeği saatinden oluşmalıdır. Her kolaylaştırıcının kendine ait bir *Aslanlara Şarkı Söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberin* ve ek kaynağın bir basılı kopyasına ihtiyacı vardır. Atölye çalışması için de aynı malzemelere ihtiyaç vardır.

Bir kişi nasıl diğer kolaylaştırıcıların eğitmeni olur?

Usta eğitmen (yani diğer kolaylaştırıcıların eğitmeni) olmak için öncelikle iyi bir kolaylaştırıcı olmanız ve dört adet 3 günlük atölye çalışmasını veya eşdeğerini tamamlamanız gerekir (altı modülün tamamı dört farklı grupta tamamlanmış olmalı). İleri düzeyde psikososyal eğitim almış olmak, usta bir eğitmen için faydalıdır.

Birinci Gün

Sabah

Eğitmen ve kolaylaştırıcılar kendilerini tanıtır. Kolaylaştırıcı adaylarına *Aslanlara Şarkı Söylemek* kolaylaştırıcısı olmaya ne kadar ilgi duyduklarını sorun. Eğitmen, *Aslanlara Şarkı Söylemenin* neden yazıldığını, kimler için olduğunu ve hayatları nasıl değiştirebileceğini tartışır. Eğitmen, bir kolaylaştırıcının nitelikleri hakkında konuşur. Kolaylaştırıcının şarkı, müzik ve dans kullanarak atölye boyunca kültürel öğeleri kullanmasının öneminden bahsedin. Bazı ülkelerde aslanın bilinmeyebileceğini, bu nedenle yerine başka bir hayvanın, örneğin büyük bir yılan veya kaplanın kullanılabileceğini belirtin. Ekte bu amaç için alternatif resimler yer almaktadır.

Bölüm 2'yi gözden geçirin - *Aslanlara Şarkı Söylemeyi Uygulamak*. Atölye çalışmasının ana hatlarını ve programını, atölye çalışması öncesi ve sonrası toplantıları ve bunların amaçlarını tartışın. Ebeveyn/veli ve çocuğun katılmayı kabulü ve bazı temel İzleme ve Değerlendirme (İ&D) verilerinin toplanması da dahil olmak üzere atölye öncesi çalışmaları atölye öncesinde tartışın. Son olarak, atölyenin altı temasını ve her bir temanın ana mesajını tartışın.



.....
Çocuklar ve yetişkinler,
atölye çalışmasında
belirledikleri çocukları
etkileyen sorunlara çözüm
bulmak için birlikte çalışırlar.
.....

8. Eğer yerel kültüre daha uygunsa, aslan yerine kaplan ya da yılan (ya da başka bir hayvan) kullanmayı unutmayın. Bkz. Ek 9.

Öğleden sonra

Eğitmen, kolaylaştırıcıların eğitim çalışmasından önce kolaylaştırıcı rehberi okuduklarını varsayarak, anlaşılması kolay ancak soruların olabileceği aktiviteleri özetler. Özetlemek için önerilen faaliyetler: Etkinlik 3 (Özet 1); Etkinlik 8 (Güvenli yer); Etkinlik 11 (Benim hatam değil); Etkinlik 12 (Sorunları geride bırakmak); Etkinlik 13 (Hazine Ağacı); Etkinlik 14 (Özet 2); Etkinlik 16 (Güvenli ve tehlikeli yerler); Etkinlik 20 (Birbirimizi onurlandırmak); Etkinlik 21 (Mesajlar).

Eğitim grubunun büyüklüğüne bağlı olarak, 6 grubun her birine 3 kolaylaştırıcı atayın. (Kolaylaştırıcı sayısı 18'den küçük veya büyükse, grup sayısını veya 6 grubun her birine atanan kolaylaştırıcı sayısını ayarlayın.)

Kalan 13 aktivite vardır, bu nedenle 5 grubun her birine 2 aktivite ve Grup 6'ya 3 aktivite atayın. (6'dan az grup varsa ona göre ayarlayın.) Her gruba akşam kendilerine verilen aktiviteleri gözden geçirmelerini ve sabah her aktivitenin *kısaltılmış* bir versiyonunu sunmaya hazırlanmalarını söyleyin. Örneğin, bir aktivite için önerilen süre 60 dakika ise, bunu 30 ila 40 dakikada (ayrılan sürenin yaklaşık yarısı ila üçte ikisi) yapacaklardır. İşte önerilen faaliyetler:

- Grup 1 - 1. Aktivite: Giriş, 2. Aktivite: Hayat Ağacı.
- Grup 2 - 4. Aktivite: Şiddeti anlamak, 5. Aktivite: Şiddete alternatif tepkiler
- Grup 3 - 6. Aktivite: Korkuyu anlamak, 7. Aktivite: Sadece kanalı değiştir!
- Grup 4 - 9. Aktivite: Dört kare, 10. Aktivite: Dağ, Su, Rüzgar, Ateş
- Grup 5 - 15. Aktivite: Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!, 17. Aktivite: Yardımcının oyunu
- Grup 6 - 19. Aktivite: Küçük adımlar, 22. Aktivite: Değerlendirme, 23. Aktivite: Aslanlara Şarkı Söylemek - Kutlama!

Atölyedeki favorilerinizden biri olan bir nefes egzersizi ile bitirin. Kısaca korkuyla başa çıkmada nefes almanın önemini ve atölye boyunca nefes egzersizlerinin yapılacağından bahsedin.

İkinci Gün

Sabah

Kolaylaştırıcılar eğitim oturumuna girerken canlı bir dans müziği çalın. Bu onlara *Aslanlara Şarkı Söylemenin* ne olduğu ve her sabah nasıl başlanması gerektiği konusunda bir fikir verecektir. Atölyede hoşunuza giden bir nefes egzersizi yapın. Kolaylaştırıcılara bir önceki günle ilgili soruları veya düşünceleri olup olmadığını sorun. Her gruba sunumlarını yapmaları için, geri bildirim süresi de dahil olmak üzere 1,5 saat kadar süre tanıyın.

Grup 1 ve 2 hazır olsun. Geri kalan kolaylaştırıcılar atölye katılımcıları rolünü oynayacaklardır. Eğitmen ve gözlemciler, her bir faaliyette neyin işe yaradığı ve neyin açıklığa kavuşturulması gerektiği konusunda geri bildirim verecektir.



Öğleden sonra

Grup 3 ve 4'ün aynı süreci kullanarak sunum yapmasını sağlayın. Herkesin o günle ilgili neleri beğendiğini ve neler öğrendiğini gözden geçirin. Günü bitirmek için bir nefes egzersizi yapın.

Üçüncü Gün

Sabah

Kolaylaştırıcılar eğitim oturumuna girerken canlı bir dans müziği çalın. Kolaylaştırıcılara bir önceki günle ilgili soruları veya düşünceleri olup olmadığını sorun. Grup 5 ve 6'yı hazır bulundurun. Aynı süreci, kalan kolaylaştırıcıların sunum hakkında geri bildirimde bulunan atölye katılımcıları rolünü oynadıkları şekilde tekrarlayın.

Öğleden sonra

İzleme ve Değerlendirme de dahil olmak üzere Ekleri tartışın. Gerekirse bu eke başvurun. Kalan zamanı, dağıtım sürecini (lojistik, takip, vb.) tartışarak geçirin ve yeterince ele alınmadığını düşündüğünüz herhangi bir konuyu ele alın.

Eğitmen, atölye çalışması sırasında ortaya çıkan ana noktaları vurgular. Bir şarkı ve/veya dans ile bitirin.



Oryantasyon oturumu: Ana hatlar

Aşağıdaki örnek taslak, ortak kuruluşlar, hükümet temsilcileri, profesyoneller ve/veya ebeveynler ve bakım verenler dahil olmak üzere diğer topluluk üyeleri için üç veya daha fazla saatlik derinlemesine bir oryantasyon oturumu içindir. (Topluluk, ebeveynler ve bakım verenlere yönelik daha kısa bir oturumun açıklaması için kolaylaştırıcı kılavuzunun **61. Sayfasındaki Ek 2** 'ye bakınız - <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>)

Gerekli malzemeler: A4 kağıdı, boya kalemleri ve yerel dans müziği kaynağı. Sandalyeleri ortasında geniş bir alan olacak şekilde çember şeklinde dizin.

Katılımcılar girerken: Popüler dans müzikleri çalın. Bazı kurum çalışanlarına, katılımcılar içeri girerken sizinle dans edip edemeyeceklerini sorun. **Aslanlara Şarkı Söylemeye** hepiniz hoş geldiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM: BİLGİ

- Bu rehber neden önemlidir (Sayfa 1 ve 2): Araştırmalar, şiddetin çocukların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkisini göstermektedir. Şiddet dünya çapında bir olgudur. Tehlikeli bir bölgede olmayan çocukların bile ele alınması gereken çocukluk korkuları vardır.
- Atölye çalışması kimler içindir (Sayfa 4):
 - Genç yetişkinler de dahil olmak üzere 11 yaş ve üzeri çocuklar.
 - 8-10 yaş arası çocuklar ekstra destekle katılabilir.
 - Ayrıca ebeveynler, vasiler ve topluluk liderleri (böylece çocukları destekleyebilir, kendi korkularıyla daha iyi başa çıkabilir ve çocukların getireceği sorunları anlayabilirler).
- Çocuklar ve gençler ne öğrenecek: Altı beceri ve bilgi alanına (**Sayfa 3 ve 4**) ve altı temaya (**Sayfa 5**) odaklanın.**
- Arka plan: Bu başlık onlar için ne ifade ediyor? (biraz etkileşimi teşvik edin)

** Deneyimlediğimiz korku ve şiddete iki şekilde tepki verebiliriz. Birincisi, durumu değiştirmeye çalışmaktır. Tam bir başarı elde edemesek bile, olumlu bir fark yaratmak ve sorunu azaltmak için yapabileceğimiz şeyler vardır. Yardım isteyebilir, arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle ilişkilerimizi güçlendirebilir, sorun çözme becerilerimizi geliştirebilir ve durumumuzun üstesinden gelmek için küçük adımlar atabiliriz.

Yapabileceğimiz bir diğer şey de duruma, korkumuza verdiğimiz tepkiyi kontrol etmek ve böylece korkumuzun bizi ele geçirmesini engellemektir. Nefes teknikleri ve diğer sakinleştirici egzersizleri uygulayabiliriz. Yeteneklerimizin, güçlü yönlerimizin ve geçmişteki zorlukların üstesinden nasıl geldiğimizin ve bunu tekrar yapabileceğimizin farkına vararak kim olduğumuz konusunda kendimizi daha iyi hissedebiliriz. *Aslanlara Şarkı Söylemek* bize bu becerileri atölye çalışması aracılığıyla deneyimlememizi sağlayarak ve aynı zamanda iyi vakit geçirerek öğretiyor.

YAPIN 1. Aktivite: Tanışma (Sayfa 14), “Kolaylaştırıcı şarkı söyleyen çocukların ve kükreyen aslanların olduğu iki resmi işaret eder.” ile başlayarak Sayfanın sonuna doğru ilerleyin. (40 dakika)

- Evrim/tarih: Mevcut kolaylaştırıcı rehberi, 2013 yılında Zimbabwe’de çocuklarla yapılan ve çocukların yaşamlarında şiddet ve korkunun etkisini konu alan bir araştırmadan geliştirilmiştir.

Bu çalışmadaki uzmanlardan biri olan Dr. Jonathan Brakarsh, Katolik Yardım Servisi'nin desteğiyle bu kolaylaştırıcı rehberi yazmadan önce dünyanın dört bir yanından bilgi toplamıştır.

f. Atölyenin özellikleri:

- Atölye, topluluk içine yerleştirilmiştir. Ya daha geniş bir topluluk güçlendirme/barış inşası programının bir parçasıdır ya da çocuk koruma komiteleri gibi mevcut toplum mekanizmalarıyla işbirliği yaparak çocuklarda korku ve kırılabilirlik yaratan temel konularda çocuklar ve yetişkinler arasında bir diyalog başlatır. Çocuklar devam eden grup veya kulüp katılımcılarıyla en iyi sonuçlar gözlenir; çünkü atölyeden önce ve sonra gerçekleştirilen planlı etkinlikler, çocukların öğrendiklerini pekiştirmelerine ve yetişkinlerle işbirliği yaparak hayatlarında olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olur. (**Ek 2.**)
- Atölye, sanat, drama, dans, müzik, oyunlar ve - en önemlisi - katılımcıların hayal gücünü kullanarak, onlara dirençlerini artırmayı öğretir ve durumlarını değiştirmenin etkili yollarını bulmalarına veya durum hemen değiştirilemiyorsa daha uyumlu bir tepki oluşturmalarına yardımcı olur.

YAPIN 8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer (Sayfa 29) Hayat zorlaştığında, hepimizin sığınacak güvenli bir yere ihtiyacı vardır (20 dakika) *Not: Sadece bir aktivite için zamanınız varsa, 13. Aktiviteye geçebilirsiniz: Hazine Ağacı (Sayfa 40).*

- *Aslanlara Şarkı Söylemek* kültürler arasında uyarlanabilir ve kolaylaştırıcıları atölye çalışmasını kendi ülkelerinin veya bölgelerinin şarkıları ve danslarıyla iç içe geçirmesini teşvik eder. Bu, katılımcıların ilk gelişlerinde yerel müzik ve şarkılarla dans edilerek başlar. Yerel kültüre bağlı olarak, atölye çalışmasındaki bazı kelimeler veya ifadeler de değiştirilebilir.
- *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölye çalışması 3 tam gün veya her biri yarım günlük 6 ayrı bölümden oluşabilecek modüler bir yapı uygulamaktadır - örneğin haftada bir kez. Yerleşik bir İzleme ve Değerlendirme (İ&D) sürecine sahiptir.
- Etkinliği korumak için her atölye çalışmasında, biri yerel kaynak kişi (taksipler için) olmak üzere iki ila üç kolaylaştırıcıya ihtiyaç vardır. Kolaylaştırıcılar, *Aslanlara Şarkı Söylemek* uygulamasından önce eğitim almalıdır.

İKİNCİ BÖLÜM: İLHAM VERİCİ/DENEYİMSEL (isteğe bağlı)

İşte en büyük etkiyi yaratan faaliyetlerden örnekler. Bu aktiviteleri seçici olarak kullanılabilirsiniz ve sırayla yapmanız gerekmez. Ek 1'deki nefes egzersizlerini aralara serpiştirebilirsiniz. Her aktiviteden sonra katılımcılara ne öğrendiklerini/deneyimlediklerini sorun. Atölye içinde belirli bir aktivitenin önemini daha da vurgulamak için gerektiğinde ek bilgiler ekleyin.

YAPIN 13. Aktivite: Hazine Ağacı (Sayfa 40) Değişim, artık katılımcıların içlerindeki iyiliğin kendilerinden alınamayacağı duygusuna sahip olmalarıdır (40 dakika).

YAPIN 9. Aktivite: Dört kare (Sayfa 30) Bu aktivitenin önemi, hayatı daha az stresle yaşamak ve daha iyi kararlar almak için korkularımızı azaltmamıza yardımcı olmasıdır (60 dakika).

YAPIN 17. Aktivite: Yardımcılar oyunu (Sayfa 48) (bazı alıntılar) önemlidir çünkü insanlar korku ve/veya şiddete maruz kaldıklarında dayanışma içinde bir araya gelmek yerine, sosyal olarak izole olabilirler. Kriz zamanlarında kime gidebileceğinizi bilmeniz gerekir (15 dakika).

YAPIN 19. Aktivite: Dağın tepesine doğru küçük adımlar (Sayfa 52) (Yalnızca 1. Bölüm) İnsanlar sorunları ya da yaşam koşulları nedeniyle bunalmış ve hareket edemez hale gelmiş olabilirler. Aşılabilir gibi görünen sorunları, yönetilebilir bölümlere nasıl ayırabileceklerini bilmeleri gerekir (15 dakika).

Son: Ek 1: Nefes alma ve köklenme egzersizleri (Sayfa 60) Eklerin ve ek kaynağın kısa bir açıklamasını ekleyin. Sorular için zaman ayırın.

İzleme ve Değerlendirmeye ilişkin ek rehber

Bu bölüm, *Aslanlara Şarkı Söylemek İzleme ve Değerlendirme planını* (**Ek 7**) uygulayan kolaylaştırıcılar için daha fazla rehberlik sunmaktadır. Bu ek İ&D kılavuzunu incelemeden önce lütfen kolaylaştırıcı kılavuzunun Ek 7'sini okuyun.

Veri Giriş Sayfasını kullanma talimatları

İzleme ve Değerlendirme planı, katılımcılar tarafından üç farklı zamanda doldurulacak 20 maddelik bir değerlendirme anketi içermektedir: (1) atölyeden hemen önce (atölye öncesi değerlendirme); (2) atölyeden hemen sonra (atölye sonrası ilk değerlendirme); ve (3) atölyeden 3 ay sonra (atölye sonrası ikinci değerlendirme). **Veri Giriş Sayfası**, kolaylaştırıcıların değerlendirme anketine verilen yanıtları kaydetmelerine ve özetlemelerine yardımcı olmak üzere tasarlanmış bir Excel çalışma kitabıdır.

Excel çalışma kitabı, değişimi yalnızca toplu düzeyde ölçecek şekilde yapılandırılmıştır ; yani, değişiklikler bireysel olarak değil - grup ve alt grup düzeylerinde ölçülür. Dahil edilen alt gruplar cinsiyet (erkek/kadın) ve yaş gruplarıdır (8-12 yaş, 13+ yaş).

Excel çalışma kitabını kullanmak için adım adım talimatlar

Excel dosyasını <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions> düzenlemeye başlamak için bu dosyayı bilgisayarınıza kaydedin. Kaydederken şu adlandırma kuralını izleyin: ÜLKE ADI_TOPLULUK ADI_KOLAYLAŞTIRICI ADI.xls.

Çalışma kitabında (talimatlar sekmesine ek olarak dört ek sekme bulunmaktadır). Sekme değiştirmek için çalışma kitabının altındaki sekmelere tıklayın. 2., 3. ve 4. sekmelerde değerlendirmeyi tamamlamış katılımcıların yanıtlarını yazmaları için alanlar bulunmaktadır. Sekme 2 atölye öncesi değerlendirme yanıtlarını kaydetmek için, Sekme 3 atölyeden hemen sonra tamamlanan atölye sonrası değerlendirme yanıtlarını kaydetmek için ve Sekme 4 atölyeden 3 ay sonra tamamlanan atölye sonrası değerlendirme yanıtlarını kaydetmek için kullanılmalıdır.

Sekme 2 ve 4'teki her satır bir katılımcıya, her sütun ise bir maddeye/soruya karşılık gelmektedir. Her seferinde bir katılımcının yanıtlarını girin. İlk olarak, "Cinsiyet" sütununda katılımcının erkek mi yoksa kadın mı olduğunu not edin; erkekler için "E" ve kadınlar için "K" kullanın. Ardından, katılımcının yaşını "Yaş" sütununa, yaşını tam sayı olarak girin. Ardından, her bir soruya verdikleri yanıt ilgili sütuna girmek için satırdan aşağı inin. Yalnızca 0 veya 1 girin (kodlama talimatları için puanlama sayfasına bakın). Bir katılımcı bir soruyu atlarsa (yanıt vermezse), ilgili hücreye 0 girin. Tek bir katılımcıdan gelen tüm yanıtları girdikten sonra, bir sonraki katılımcıya geçin ve bu işlemi tekrarlayın. Bu işlemi her Sekme 2, 3 ve 4 için uygulayın.

NOT: Yalnızca mavi hücrelere veri girin.

Sekme 2'den 4'e kadar girilen veriler, verilerinizin bir özetini içeren Sekme 5'i otomatik olarak doldurmalıdır:

- Demografik bilgiler - toplam katılımcı sayısı, toplam erkek ve kadın katılımcı sayısı, yaş gruplarına göre toplam katılımcı sayısı
- Atölye öncesi ve sonrası değerlendirmelerde her bir madde için ortalama puanlar (sorular 1-20)
- Her bir anket için ortalama toplam puan (atölye öncesi ve sonrası değerlendirmeler)
- Cinsiyete göre ortalama toplam puan
- Yaş grubuna göre ortalama toplam puan
- Ara sonuçlar için ortalama puanlar (kılavuzun **Ek 7, Sayfa 71** 'deki *Puanlama Hesaplamaları ve Yorumları* bölümüne bakın)
- Bilgi ve beceri maddeleri için ortalama puanlar (rehberin **Ek 7, Sayfa 71** 'deki *Puanlama Hesaplamaları ve Yorumları* bölümüne bakın)
- Davranış öğeleri için ortalama puanlar (rehberin **Ek 7, Sayfa 71** 'deki *Puanlama Hesaplamaları ve Yorumları* bölümüne bakın)

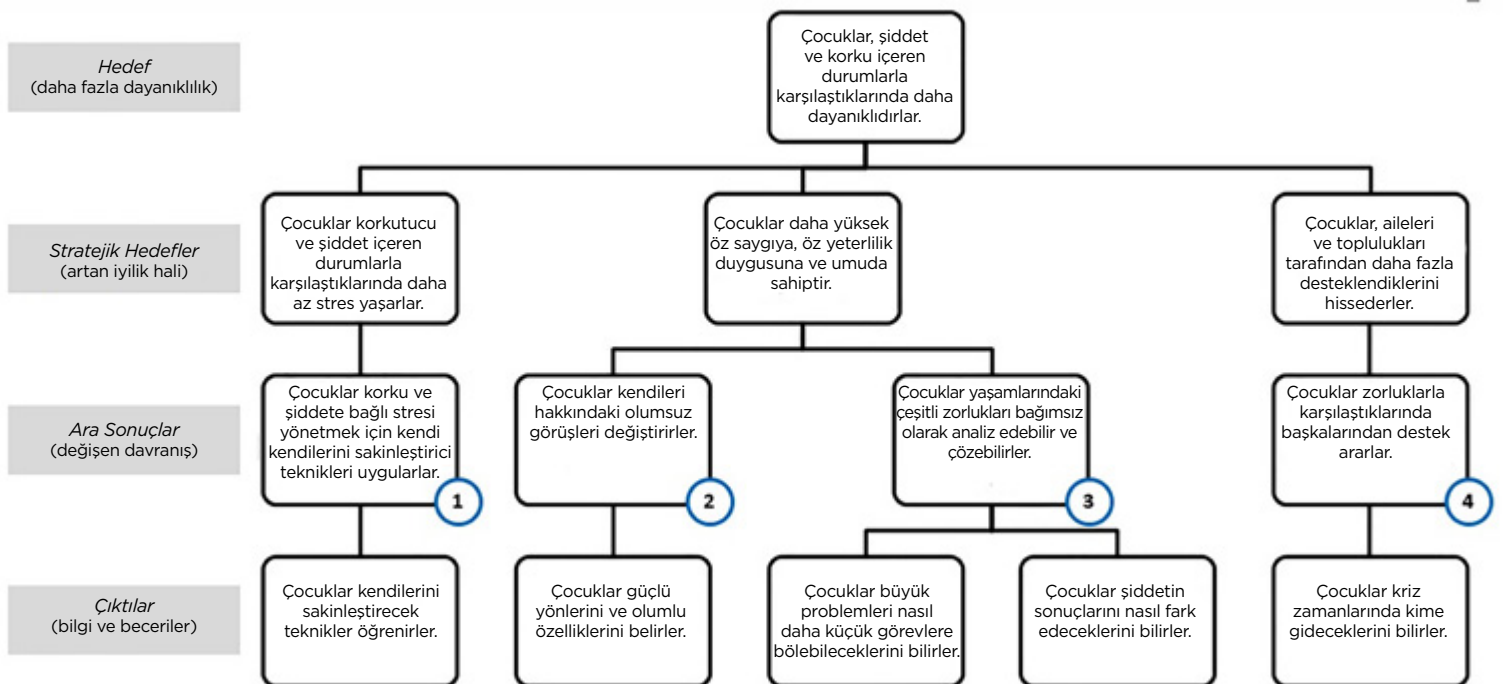
Bu aracı kullanan kolaylaştırıcılar, tamamlanmış çalışma kitaplarını singingtothelions@crs.org adresine e-posta ile göndermelidir.

Bireysel düzeyde değişimin ölçülmesi için rehber

Uygulama kolaylığı açısından **İzleme ve Değerlendirme planı**, değişimi toplam (grup) düzeyinde ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle, katılımcılardan Değerlendirme formlarına isimlerini yazmaları istenmemektedir (kılavuzun **Ek 8** 'inde yer alan Değerlendirme formuna bakınız). Değişimi bireysel düzeyde ölçmek isteyen kolaylaştırıcılar, katılımcılardan değerlendirme formunun üst kısmına isimlerini yazmalarını isteyebilir. Alternatif olarak, anonimliği korumak isteyen kolaylaştırıcılar her katılımcıya kimlik kodları atayabilir. **Veri Giriş Sayfasını** (yukarıda referans verilen Excel çalışma kitabı) bireysel değişimi ölçecek şekilde uyarlamak için, her sekmeye 2, 3 ve 4'te "Cinsiyet" sütununun soluna Katılımcı Kimlik Kodları için bir sütun ekleyin. Bu yeni sütunda, her satıra bir katılımcının adını veya kimlik kodunu girin. Ardından, her satırda aşağı inerek o satırdaki koda karşılık gelen yanıtları girin.

Onaylanmış ölçütlerle amaç ve hedeflerin ölçülmesi

İzleme ve Değerlendirme planı (kılavuzun **Ek 7** 'si) katılımcıların bilgi ve becerilerindeki (çıktılar) ve davranışlarındaki (ara sonuçlar) değişiklikleri ölçmek için tasarlanmıştır. Müdahalenin hedefleri ve amacı ile ilgili değişiklikler - stresin azalması, öz saygı, umut, öz yeterlilik, destek hissi ve dayanıklılık (bkz. aşağıdaki Şekil 1) - ölçümü müdahalenin ölçeği ve zaman çerçevesi için uygun olmayabilecek karmaşık yapılardır.



Şekil 1: Aslanlara Şarkı Söylemek Sonuç Çerçevesi

Stratejik hedeflere ve amaca yönelik daha sağlam bir İzleme ve Değerlendirme sistemi geliştirmek isteyen kolaylaştırıcılar, data görevlileri kullanmayı ve dışarıdan onaylanmış ölçeklere güvenmeyi düşünebilir. Aşağıda, *Aslanlara Şarkı Söylemek*'in oluşturulması sırasında oluşturulan bazı önerilen ölçekler yer almaktadır. Her bir ölçek hakkında bilgi almak için ilgili bağlantılara tıklayın. Bu listenin kapsamlı olması amaçlanmamıştır, daha yoğun İ&D'yi keşfetmek isteyen kolaylaştırıcılar için bir başlangıç noktasıdır.

- [Çocuklarda Anksiyete ile İlişkili Duygu Bozuklukları Taraması \(Screen for Child Anxiety-Related Emotion Disorders - SCARED\)](#)
- [Gözden Geçirilmiş Çocuk Manifest Anksiyete Ölçeği \(Revised Children's Manifest Anxiety Scale - RCMAS\)](#)
- [Çocuklarda Başa Çıkma Anketi \(Children's Coping Questionnaire\)](#)
- [Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği \(Rosenberg Self-Esteem Scale\)](#)
- [Genel Öz Yeterlilik Ölçeği \(General Self-Efficacy Scale\)](#)
- [Çocuklarda Umud Ölçeği \(Children's Hope Scale\)](#)
- [Çocuk ve Genç Dayanıklılık Ölçümü \(Child and Youth Resilience Measure -CYRM\)](#)
- [Beş Yönlü Farkındalık Anketi \(Five Facet Mindfulness Questionnaire\)](#)
- [Stres Anketine Verilen Yanıtlar - Şiddet \(Responses to Stress Questionnaire - Violence\)](#)

CRS *Aslanlara Şarkı Söylemek* kullanıcıları SharePoint'teki [Koruma Tedbirleri Özeti](#) (Protection Measures Compendium) aracılığıyla Özsaygı Ölçeği, Öz Yeterlilik Ölçeği, Umud Ölçeği ve CYRM'ye erişebilirler. CRS kullanıcıları ek bilgi ve destek için MEAL ekibiyle iletişime geçmelidir.



faith. action. results.

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

Bu ek kaynak, Aslanlara Şarkı Söylemek kitabına eşlik etmektedir: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberi, kolaylaştırıcıların, çocukların ve gençlerin deneyimledikleri şiddet ve istismarın etkilerini çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalarını sağlamak için bir rehber.

