

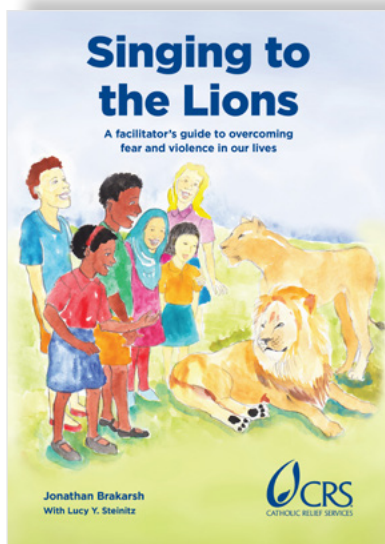
ÉNEKELNI AZ LÁNOKNAK

Programvezető útmutatója a félelem és erőszak
leküzdéséhez az életünkben



**Jonathan Brakarsh
És Lucy Y. Steinitz**

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES



Singing to the Lions: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives contains activities for children and youth who have experienced or witnessed violence in their family, school or community. The workshop helps children and youth develop the skills and resilience to respond effectively to fear and violence in their lives. Cover illustrations by Marika Matengu

Technikai szerkesztés és tördelés: Solveig Bang / Momen Zaki
 Borító illusztrációk: Marika Matengu

A Catholic Relief Services hálasan nyugtázza, hogy a Marika Matengu által készített illusztrációk az 1-8. oldalon eredetileg a Family Health International (2009) kiadványában jelentek meg: *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth* (Ahogy gondoskodunk: Útmutató kiszolgáltatót gyermekeket és fiatalokat szolgáló programok vezetői számára), szerző: Lucy Y. Steinitz. A 31. és 49. oldalon látható oroszlánképek Tichaona Mudhobhi alkotásai.

ISBN-10: 1-61492-163-6
 ISBN-13: 978-1-61492-163-9



A Catholic Relief Services az Egyesült Államok katolikus közösségének hivatalos nemzetközi humanitárius ügynöksége. A CRF segélyezési és fejlesztési munkája vészhelyzeti segítségnyújtási, HIV, egészségügyi, mezőgazdasági, oktatási, mikrofinanszírozási és béketeremtési programokon keresztül valósul meg. A CRF enyhíti a szenvedést és segítséget nyújt az arra rászorulóknak több mint 100 országban, fajra, vallásra vagy nemzetiségre való tekintet nélkül.

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

© 2017 Jonathan Brakarsh és Catholic Relief Services. Ez a kiadvány szabadon terjeszthető nem-kereskedelmi célra, amennyiben feltüntetjük mind a szerzőt, Dr. Jonathan Brakarsh-t, mind a Catholic Relief Services-t. Azoknak, akik szeretnék adaptálni ezeket az anyagokat, előzetes engedélyt kell kérniük ezen a címen singingtothelions@crs.org.

Idézetekhez: Brakarsh, J. (2017) Énekelni az oroszlánoknak: Programvezető útmutatója a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben. Baltimore: Catholic Relief Services.

A szerzőről

Dr. Jonathan Brakarsh Zimbabwében élő gyermekpszichológus. Életre szólóan elkötelezte magát olyan közösségi-alapú mentálhigiénés szolgáltatások fejlesztése mellett, amelyek reagálni képesek a kiszolgáltatott gyermekek pszichológiai és szociális szükségleteire. Ez a harmadik könyve a gyermekterápiáról. Ő a szerzője a Say and Play (Mondd és játssz) c. könyvnek: A tool for young children and those who care for them (Eszköz kisgyermek és gondviselőik számára) (2009, Project Concern International) és a Közösségi Információs és Inspirációs Csapattal közösen írt The Journey of Life (Az élet ösvényein) sorozatnak, amelyet számos nyelvre lefordítottak és több mint 30 országban használnak (2004, 2005, Regional Psychosocial Support Initiative).

Dr. Brakarsh nemzetközileg konzultál gyermekeket érintő kérdésekben.

Dr. Lucy Y. Steinitz, a Catholic Relief Services Rangidős Védelmi Szaktanácsadója hozzájárult ehhez az útmutatóhoz és vezette a készítését.

Szerző köszönetnyilvánításai

Amint ez a könyv, az Énekelni az oroszlánoknak: Programvezető útmutatója a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben megjegyzi, „mindannyian kapcsolódunk egymáshoz”. Semmit nem lehet egyedül véghezvinni. Vannak, akik előttünk jártak, és vannak, akik velünk járnak az utat. Ez a könyv egy szívügy, amelyet sok ember bölcsessége, kemény munkája, tapasztalata és kedvessége támogatott. Az alábbiaknak szeretnék köszönetet mondani a segítségükért:

Lucy Y. Steinitz, azért, hogy ő volt a szikra, aki életre keltette ezt a könyvet, a csodálatos szakmai támogatásáért, a végtelen energiájáért, odaadásáért és soha nem lankadó elméjéért.

Robert Groelsema, az Africa Justice and Peacebuilding Working Group (CRS) Csapatvezetője, a hitéért ebben a projektben és a források biztosításáért a megvalósításához.

Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonhi és a CRS munkatársai Zimbabwében a vendégszeretetükért, a logisztikai támogatásért és azért, hogy helyet biztosítottak a közös munkához és gondolkodáshoz.

Kathy Bond Stewart, Jane Fisher és az Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT) alapítvány, nagylelkűségükért és folyamatos támogatásukért. A könyv, amelyet mindannyian együtt írtunk, 154 gyermekkel 2013-ban, Énekelni az oroszlánoknak: A gyermekek hangjának, részvételének és védelmének erősítése (Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation and protection) szolgált az inspirációval e fontos munka továbbviteléhez.

Katelyn Victor és John Hembling, Lucy Y. Steinitz és mások, egy érzékeny és felhasználó-barát Nyomon követési és Értékelési folyamat kifejlesztéséért.

A lektorok, akik az idejüket, energiájukat és szakértelmüket adták: Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leila Isanhart, John Murhula Katunga, Lisa Langhaug, Sr. Janice McLaughlin, Laura Miller-Graff, Alice Moyo, Sonia Pereira, Leslie Snider, Susan St Ville, Jean Baptiste Talla, Kathy Bond Stewart, Katelyn Victor és Lynn Walker.

A programvezetők Zimbabwében és Sierra Leonében, akik kreativitása és hozzáértése életre keltette a Énekelni az oroszlánoknak könyvet és mindannyian hallottuk a fiatalokat énekelni: Lucia Manyuchi (ACPDT), Jane Mashonanyika (TOL), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofo (ACPDT) és Musa Kallon.

A gyermekek és tanárok az alábbi iskolákban, ahol az Énekelni az oroszlánoknak elsőként bemutatásra került: Chidoma és Nemangwe iskolák (Gokwe) és a St Peter Iskola (Mbare) Zimbabwében; a CRS Családi Re-integrációs Projekt, Caritas Bo Sierra Leonében; és a Nyaka Szakközépiskola (Kambuga almegeye) Ugandában.

Azok, akik nagylelkűen megosztották az ismereteiket: Gretchen Bachman, Sr Elizabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba and Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dominique Tavernier, Ruth Verhey és John Williamson.

Barbara Kaim, aki hosszú órákon át segített nekem megszerezni a gondolataim kreatív forgószelét.

Hálám a szerkesztőnek, Solveig Bangnek, Kaitlyn Mortimernek a CRS-nél és hatalmas köszönet a képzőművésznek, Marika Matengunak.

Tartalomjegyzék

1. RÉSZ: BEVEZETÉS	1
2. RÉSZ: AZ ÉNEKELNI AZ OROSLÁNOKNAK LEVEZETÉSE	5
3. RÉSZ: MŰHELYTÉVEKENYSÉGEK	13
I. téma Üdvözljük az Énekelni az oroszlánoknak programban	13
1. tevékenység: Bemutakozások	13
II. téma Felfedezni, kik vagyunk	17
2. tevékenység: Az Élet Fája	17
3. tevékenység: 1. összefoglaló: <i>Énekelni az oroszlánoknak</i>	21
III. téma Megérteni a félelmet és az erőszakot	22
4. tevékenység: Megérteni az erőszakot	22
5. tevékenység: Alternatív válaszok az erőszakra	24
6. tevékenység: Megérteni a félelmet	24
Theme IV: Strengthening who we are	26
7. tevékenység: Csak válts csatornát!	26
8. tevékenység: A biztonságos hely bennünk	31
9. tevékenység: A négy négyzet	32
10. tevékenység: Hegy, Víz, Szél, Tűz	35
11. tevékenység: Nem az én hibám!	39
12. tevékenység: Elengedni a problémákat	41
13. tevékenység: A Kincses Fa	43
14. tevékenység: 2. összefoglaló - <i>Énekelni az oroszlánoknak</i>	47
V. téma: Kapcsolatokat létesíteni	48
15. tevékenység: Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!	48
16. tevékenység: Biztonságos és veszélyes helyek	50
17. tevékenység: A segítők játéka	52
18. tevékenység: Túljárni az oroszlán eszén	53
VI. téma. Továbblépni	56
19. tevékenység: Kis lépésekkel fel a hegyre	56
20. tevékenység: Becsülni egymást	59
21. tevékenység: Üzenetek	62
22. tevékenység: Értékelés	63
23. tevékenység: <i>Énekelni az oroszlánoknak</i> - Ünneplés!	61

4. RÉSZ: MELLÉKLETEK 60

1. Melléklet: Légző + földelés gyakorlatok	60
2. Melléklet A műhely előtt és után	61
3. Melléklet: Amit megtanultunk	63
4. Melléklet: Mit tegyünk, ha egy gyermek bántalmazásról számol be	64
5. Melléklet: Beleegyező nyilatkozat minta	65
6. Melléklet: Jelenléti ív minta	66
7. Melléklet: Nyomon követési és Értékelési terv	67
8. Melléklet: Értékelőlap	72
9. Melléklet: Alternatívák az oroszlanos kép helyett	73
10. Melléklet: Teljesítési oklevél	75

További irodalmat, a programvezetők képzésére vonatkozó útmutatást és a Nyomon követési és Értékelési adatok táblázatba foglalására vonatkozó további információkat lásd a **Kiegészítésben***

KIEGÉSZÍTÉS TARTALMA

Bevezető	1
További információk gyermekek segítségéről hogyan reagáljanak félelemre és bántalmazásra	2
Az erőszak körforgásának megszakítása	8
Hogyan képezzük a programvezetőket	10
Orientációs foglalkozás: Áttekintés	13
További útmutatás a Nyomon követésről és Értékelésről	15

* <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

1. RÉSZ: BEVEZETÉS

Üdvözljük az Énekelni az oroszlánoknak: Programvezető útmutatója a félelem és erőszak leküzdéséhez az életünkben c. útmutatóban! Ez az útmutató gyermekeknek és nyolc éves vagy annál idősebb fiataloknak szól, akik erőszakot szenvedtek el, illetve annak szemtanúi voltak a családjukban, az iskolában vagy a közösségben. Célja segíteni a gyermekeknek és fiataloknak kifejleszteni a készségeket és ellenállóképességet ahhoz, hogy hatékonyan reagáljanak a félelemre és erőszakra az életükben.

Miért fontos ez az útmutató

A kutatásokból és híradásokból látjuk, hogy az erőszak világméretű jelenség, ami sok helyen előfordul – az országainkban, a lakónegyedeinkben, otthonainkban és iskoláinkban. Az erőszak hatásai, ha nem kezelik, különösen ártalmasak a gyermekekre és az életük hátralévő részében hatással maradhatnak rájuk. A következményeket a jövő generációk is megérezhetik.

Jelentős kutatások folynak az erőszak gyermekek pszichológiai és fizikai egészségére gyakorolt hatásáról.^{1,2} Ezen túlmenően, a gyermekek elleni erőszakkal kapcsolatos országspecifikus adatok hozzáférhetőek szervezetek által, mint a UNICEF és az amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központok.^{3,4}

Az erőszak, ahogy ez ebben az útmutatóban értelmezhető, utal a fizikai, szexuális vagy érzelmi bántalmazások átélésére, sérülésekre, kizsákmányolásra vagy jelentős veszteségre – vagy ezek veszélyére. Az Énekelni az oroszlánoknak útmutatóban áttekintett erőszakfajták sokféleek és beletartoznak (nem kizárólagosan):

- Megfélemlítés egy gyermek fogyatékosságára vagy másságára adott válaszként
- Harcok az otthonon belül
- Gyermekbántalmazás és gyermekkereskedelem
- A szexuális kizsákmányolás minden fajtája



.....
Az erőszak hatásai, ha nem kezelik, különösen ártalmasak a gyermekekre és az életük hátralévő részében hatással maradhatnak rájuk.
.....

1. National Child Traumatic Stress Network (Nemzeti Gyermektraumás Stressz Hálózat) www.nctsn.org
2. Centers for Disease Control and Prevention (Amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központok), Adverse Childhood Events Study (Nemkívánatos Gyermekkori Események Vizsgálata) www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy
3. Centers for Disease Control and Prevention (Amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központok), Violence Against Children Survey (Gyermekek Elleni Erőszak Tanulmány), www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/
4. UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children (Gyermekek Elleni Erőszak Világméretű Előfordulása). www.unicef.org/media/media_75530.html

- Kényszermigráció
- Családtagok kínzása, bebörtönzése vagy meggyilkolása
- Háború és fegyveres konfliktus

Amikor gyermekek életveszélyes válsággal, folyamatos bántalmazással vagy erőszakkal vagy vészhelyzet utáni szituációval - például szökőárral vagy az Ebola-vírus okozta vészhelyzettel - néznek szembe, az idegrendszerük úgy reagál, hogy „harc, menekülés vagy lefagyás” módra vált. Az agykérgi funkcióikat, érvelési képességüket gyakran túlterheli az érzelmi áramköreik (hippokampusz, amygdala) aktiválódása. Az ilyen szintű érzelmi aktiválódás fokozott stresszhez vezet, destruktív fizikai hatásokkal hosszú távon. Mivel a gyermek képtelen fenyegetett helyzetén változtatni, visszavonul a szociális érintkezésektől a szégyen és tehetetlenség érzései miatt, amelyeket múltbeli és jelenlegi élmények váltanak ki. A függetlenség elvesztése és az érzelmi kiszolgáltatottság fokozódása megsokszorozza annak kockázatát, hogy a gyermek jelenlegi vagy jövőbeni erőszak célpontjává váljon.^{5 6}



.....

Ez a hat modulból álló műhely készségekkel ruházza fel a gyermekeket, hogy el tudják kezdeni feldolgozni az erőszak és bántalmazás hatásait az életükben és a gyógyulás útjára lépjenek.

.....

Ezért készítettük ezt az útmutatót, amely sok év munkája eredményeként jött létre. 2013-ban Dr. Jonathan Brakarsh gyermekpszichológus és Ms. Jane Fisher traumaspecialista közösen dolgoztak az Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT-Zimbabwe) alapítvánnyal, hogy értékelést végezzenek az erőszak gyermekekre gyakorolt különböző hatásairól Zimbabweben. Az ebből a kutatásból létrejött könyv, az Énekelni az oroszlánoknak: A gyermekek hangjának, részvételének és védelmének erősítése egyedülálló volt abban a tekintetben, hogy a közösségi könyvkiadást ötvözte a pszichoterápiával, gyermekeknek adva a kutatói, programvezetői, írói és képzőművészi főbb szerepeket. A jelenlegi projekt, a Catholic Relief Services szponzorálásával, ezt a munkát továbbviszi azzal, hogy programot kínál olyan gyakorlati eredményekkel, amelyek segíthetnek a gyermekeknek és gondviselő felnőtteknek leküzdeni a félelmet és erőszakot bárhol is éljenek. Az ötlet, hogy ennek az útmutatónak az Énekelni az oroszlánoknak címet adja, Jonathan Brakarsh álmán alapul, ahol élete összes zsarnoka oroszlánná vált, de amikor a gyermekek énekelni kezdtek, az oroszlánok lenyugodtak, mosolyogtak és az oroszlánbógés örömtelivé vált. Szintén van egy hagyományos Tonga⁷ történet is az oroszlánoknak éneklésről, amely inspirálta az ACPDT-t a könyvében.

5. Michel Silvestre Professzor, személyes kommunikáció, EMDR Képzés Gyermekeknek Szeminárium, 2016. május

6. Levine, Peter and Kline, Maggie (2008) Trauma-proofing your kids. Berkeley: North Atlantic Books

7. Egy etnikai csoport Zimbabweben.

Mit fognak megtanulni a gyermekek és a fiatalok

Az *Énekelni az oroszlánoknak* hat modulból álló műhely, amely készségekkel ruházza fel a gyermekeket, hogy el tudják kezdeni feldolgozni az erőszak és bántalmazás hatásait az életükben és a gyógyulás útjára lépjenek. Ez tartalmaz tanulási stratégiákat, hogy hatékonyan reagáljanak az erőszak és bántalmazás aktuális eseteire, megteremtik a szociális védelem rétegeit, valamint kezdik feldolgozni a korábbi negatív és destruktív tapasztalatokat. Az *Énekelni az oroszlánoknak* műhely arra is törekszik, hogy a gyermekeket ellenálló képességgel vértesse fel, hogy a jövőbeni traumákkal józan alkalmazkodással és irgalommal nézzenek szembe.

A műhely résztvevői közül sokan, akik részt fognak venni ebben a műhelyben, többszöri traumát szenvedtek el – a szülők halála; katonai konfliktus; családon belüli erőszak; szexuális, érzelmi és fizikai bántalmazás; gyermekmunka. Ez kritikus időszak a gyermekek és a felnőttek számára, hogy új modelleket és új módokat tanuljanak a traumára való reagálásra az életükben. Gyermekek élnek olyan környezetekben, ahol már korai éveikben szemtanúi és áldozatai erőszakos cselekményeknek és gyermekek szexuális bántalmazásának. Következésképpen megtanulják az erőszakot. Az önismereti és önhatékonyági érzetük sérülhet és ez súlyos depresszióhoz vezethet.

Hogyan enyhítjük az erőszak hatásait a gyermekek életében? Ahogyan a trauma az élet része lehet sok gyermek számára, ugyanúgy az lehet az ellenállóképesség ereje is. Mindannyiunkban megvan a képesség arra, hogy új erőre kapjunk a félelem, a kiszolgáltatottság és tehetetlenség állapotából az életünkben. Megvan a készségünk ellenálló képességet kialakítani, miközben az élet kihívásaival találkozunk.

Ez a műhely reméli, hogy megtanítja a gyermekeknek azokat a készségeket, amelyek segítségével fokozzák az ellenálló képességüket és hatékony módokat találjanak vagy a helyzetük megváltoztatására, vagy - amennyiben a helyzet nem módosítható azonnal - új válaszokat tanuljanak. Ez a műhely segít a résztvevőknek hatékonyan és adaptív módon reagálni a félelemre és erőszakra az életükben. A készségeknek és ismereteknek hat területe van:

1. Gyermekeknek, hogy elsajátítsák az ön-nyugtató technikákat, amelyek között van légzés, mozgás és meditáció, hogy csökkentsék az agyuk érzelmi áramköreinek aktiválódását, ami krízishelyzetekben gyakran elnyomja az érveket. A célkitűzés az, hogy a gyermekek képesek legyenek gyors és hatékony döntéseket hozni, ami az érvelésen, nem pedig a félelmen alapul.
2. Gyermekeknek, hogy megváltoztassák a negatív önképüket, miszerint megérdemlik a bántalmazást, ami miatt gyengének érzik magukat és ehelyett felfedezzék az erősségeiket és pozitív tulajdonságaikat.



.....

Az ön-nyugtató technikák csökkentik az agy érzelmi áramköreinek aktiválását, ami krízishelyzetekben gyakran elnyomja az értelmet.

.....

3. Gyermeknek, hogy csökkentsék a szociális elszigeteltségüket vagy a megbélyegezettség érzését (azaz fokozzák a szociális kapcsolódásukat) azon felismerés révén, hogy nincsenek egyedül, hanem egy nagyobb családi, baráti és közösségi hálózat részei.
4. Gyermeknek, hogy megértsék a félelem és erőszak életükre gyakorolt hatásait és azonosítsanak mind belső (önmagukban lakozó), mind külső (tudva, hogy kihez forduljanak válságos időkben) erőforrásokat.
5. Gyermeknek, hogy azonosítsák az erőszak és félelem leküzdésének módjait az életükben (azaz az önhatékonyság erősítése) a problémák elemzésével és cselekvési tervek végrehajtásával.
6. Gyermeknek, hogy legyen reményük és céljaik a jövőre nézve.

Hogyan változtat meg életüket az Énekelni az oroszlanoknak

Az Énekelni az oroszlanoknak üzenete az, hogy megváltoztatható azoknak a gyermeknek és fiataloknak az élete, akik erőszakot és félelmet éltek át, azáltal, hogy rendelkezni fognak készségekkel és magabiztossággal a félelmeikre való konstruktív reagáláshoz - az oroszlanokkal ábrázolt módon - és módokat találjanak az erőszak csökkentésére vagy megszüntetésére az életükben. Megtanulják különböző technikák alkalmazását, hogy megnyugtassák magukat. Nem fognak többé félni a félelem érzésétől, mivel tudni fogják, hogy egy kis félelem jó, mert az felvillanyozza és fókuszálja őket. De ha úgy érzik, hogy elhatalmasodik rajtuk az a félelem, ismerni fognak légző- és más technikákat, hogy jobban érezzék magukat. Megtanulják majd hasznosítani és használni az erősségeiket. Nem fogják többé magukat okolni valamiért, ami nem az ő hibájuk. Képesek lesznek elemezni a leküzdhetetlennek tűnő problémákat és képesek lesznek azokat kisebb lépésekre bontani. Megtanulják majd a másokkal való kapcsolatkeresés fontosságát, hogy ne érezzék egyedül magukat. Az eredmény az lesz sok gyermeknél, hogy a félelem nem fogja uralni többé az életüket.

Kinek szól a műhely

Az *Énekelni az oroszlanoknak* elsősorban gyermekeknek és 11 éves és annál idősebb fiatal felnőtteknek szól, megfelelő korcsoportokra osztva. A 8-10 éves gyermekek részt vehetnek további támogatással és a szöveg némi igazításával (lásd alább). Különös hangsúlyt fektet azokra, akik erőszakot és bántalmazást tapasztalnak az életükben vagy annak szemtanúi.

A 8-10 éves gyermekeknél a rövidebb és egyszerűbb műhely jobban működik. A műhely mindig legyen élénk, rengeteg energizáló gyakorlattal és rövid megbeszélésekkel. Ha a gyermek nem tud rajzolni, adjon elő valamit, arckifejezések és mozdulatok segítségével, hogy az ötleteit kifejezze. További információkat lásd a Gyermekekkel való foglalkozás részben (**6. oldal**). Ezek a javasolt tevékenységek ennél a korcsoportnál: 1, 6, 8-18, 20, 21. és 23. tevékenység.

Bár gyermekek és fiatalok számára íródott, a műhely használható felnőttekkel is, hogy segítse őket a saját szorongásuk kezelésében és cselekedjenek az életük félelmet okozó aspektusaira vonatkozóan, ennek során pedig jobb szülőkké válnak, példát mutatva a gyermekeiknek az erőszakra és bántalmazásra adott hatékony reagálási módokkal. A felnőtteknek szóló rövidebb orientációt lásd a [Kiegészítésben](#), **13. oldal**. Bizonyos értelemben „erőszak elleni oltást” adunk a gyermekeknek és a gondviselő felnőtteknek.

A szülők és a gondviselők kulcsfontosságú szerepet játszanak abban, hogy érzékennyé válnak az erőszak gyermekekre gyakorolt hatásaira—a megfélemlítéstől kezdve a szexuális bántalmazáson át az államilag támogatott erőszakig. A szülők és a gondviselők az érzelmek elsődleges közvetítői a gyermekek számára, mivel segítik őket a különféle érzelmi tapasztalatok és válságok feldolgozásában. Következésképpen a szülőket és a gondviselőket bevonjuk a műhely-előtti és műhely-utáni részvételbe műhelytalálkozókon, amelyek remélhetőleg fokozott érdeklődéshez vezetnek a szerepük iránt, amelyet a gyermekek életében játszhatnak.

A közösségi és vallási vezetők is fontos szerepet játszanak és meghívást kapnak majd a műhely előtti műhelytalálkozóra, hogy az *Énekelni az oroszlanoknak* tárgyában tájékoztatást kapjanak. Lesz egy műhely utáni találkozó is, ahol a közösségi vezetők találkoznak gyermekekkel, hogy válaszlépéseket találjanak az erőszakra és bántalmazásra az életükben (lásd **2. rész**). Az idősebb testvérek, gondviselők, közösségi mentorok és felnőttek, akik szintén átéltek erőszakot vagy traumatikus eseményeket, hasznosnak találhatják a részvételt ebben a műhelyben és tevékenységeiben.



.....

A szülők és a gondviselők az érzelmek elsődleges közvetítői a gyermekek számára, mivel segítik őket a különféle érzelmi tapasztalatok és válságok feldolgozásában.

.....

2. RÉSZ: AZ ÉNEKELNI AZ OROSZLÁNOKNAK LEVEZETÉSE

Áttekintés

Az *Énekelni az oroszlánoknak* a felfedezés és megerősítés folyamatos narratívája, amelynek az eredménye új én-képek, szociális hálózatok és cselekvés teremtése. Párbeszéd formájában íródott, a programvezető és a résztvevők között. A programvezetőt bátorítjuk arra, hogy tegye hozzá a saját egyedi, személyes benyomását vagy befolyását, felhasználva az élettapasztalatait, hogy alaposabbá tegye a műhelyt.

Az *Énekelni az oroszlánoknak* hat témából álló folyamat:

1. Üdvözlés
2. Felfedezni, kik vagyunk
3. Megérteni a félelmet és az erőszakot
4. Megerősíteni, akik vagyunk
5. Kapcsolatokat létesíteni
6. Továbblépni

Figyelmébe ajánljuk, hogy az útmutató egészében a „gyermek” kifejezés alkalmazásakor minden korcsoport beleértendő. A programvezetőknek ezt a kifejezést a résztvevők életkorához kell igazítaniuk. Például a 15 évesnél idősebbek valószínűleg a „fiatalok”, „fiatal felnőttek” vagy „tinédzserek” megszólítást szeretnék.

Résztvevők és programvezetők

Hogyan azonosítják a résztvevőket?

Néhány gyermeket a közösség azonosít majd – akár tanárok, szülők, vallási vezetők stb. –, különösen összpontosítva azokra a gyermekekre, akiket közvetlenül vagy közvetve érintett erőszak és bántalmazás. Hasznos a résztvevő gyermekek körét kiterjeszteni, mivel félelem még a látszólag legjobban-kiegyensúlyozott gyermekek életében is létezhet. Legyen 15–25 résztvevő a műhelyben – 20 az ajánlott létszám –, akiket életkornak megfelelő csoportokra osztanak. Az *Énekelni az oroszlánoknak* mindenkinek szól, akik erőszakot vagy traumatikus eseményt szenvedtek el vagy annak szemtanúi voltak az életükben.

Kik a programvezetők és milyen szerepet játszanak?

Két programvezetőtárs szükséges, valamint egy erőforrás-felelős a helyi közösségből, akik képzéssel vagy tapasztalattal rendelkeznek tanácsadásban vagy pszichoszociális támogatásban. A helyi körülményektől függően az erőforrás-felelős betöltheti az egyik programvezetői szerepet is. Ez lehet például a helyi ápoló vagy tanár.



.....
**Félelem még a látszólag
legjobban-kiegyensúlyozott
gyermek életében is
létezhet.**
.....

Az erőforrás-felelős lehetőleg a közösségből érkező legyen, hogy szükség esetén egyéni támogatást tudjon nyújtani a műhely során, ajánlásokat adjon és nyomon követésről gondoskodjon a műhely után. Az erőforrás-felelős folyamatos kapcsolatban lesz a gyermekekkel és fiatalokkal a műhely után (pl. gyermekklub vagy ifjúsági csoport részeként), tevékenységek vezetőjeként és a résztvevők segítőjeként, hogy az elsajátított készségeket alkalmazni tudják.

A programvezetők azonosításakor válasszon olyan személyeket, akiket a gyermekek ismernek és tisztelnek, esetleg akiknek már van valamennyi tapasztalatuk és szívesen foglalkoznak gyermekekkel. Egy jó programvezető legyen:

- ✓ Energetikus
- ✓ Kreatív és rugalmas
- ✓ Érzékeny a gyermekek szükségleteire
- ✓ Csapatjátékos, aki másokkal képes dolgozni
- ✓ Együttműködő, nem pedig versengő
- ✓ Járatos a csoport kultúrájában, amellyel foglalkozik
- ✓ Tudja, hogyan foglalkozzon a gyermekek problémáival és érzelmeivel
- ✓ Nem ítélkező
- ✓ Jó hallgatóság
- ✓ Képes élvezni a gyermekek és tinédzserek energiáját
- ✓ Vidámságot kedvelő

Reményeink szerint a programvezetők erős kulturális elemmel gazdagítják a műhelyt – éneklés, spiritualitás, tánc és mesék –, hogy a helyi kultúra átszőhesse az összes tevékenységet és az energizáló gyakorlatokat.

Gyermekekkel való foglalkozás

Nagyon fontos a felnőttek interakciójának módja a gyermekekkel, különösen azokkal, akik traumát szenvedtek el. Alább két felsorolást talál – az első ötleteket ad a gyermekekkel való interakció módjairól általában, a második pedig tanáccsal szolgál arról, hogy mit tegyünk, ha a gyermekek zaklatottá válnak a műhely során.

Gyermekekkel való interakció módjai

- a. A gyermekek mutassák, játsszák el a történeteket amennyire csak tudják. A testük mozgásán keresztül tanulnak, nem pedig a szavainkon keresztül.
- b. Használjon különféle hangtónusokat és beszédtempót, hogy megtartsa a figyelmüket.
- c. Mutasson kíváncsiságot és érdeklődést a gyermekek cselekvései iránt, az életükkel kapcsolatban.
- d. Az utasítások legyenek egyszerűek és rövidek.
- e. Adjon bátorítást és dicséretet minden gyermeknek a beszélgetéshez való hozzájárulásáért.



.....

A programvezetők erős kulturális elemmel gazdagíthatják a műhelyt – éneklés, spiritualitás, tánc és mesék –, hogy a helyi kultúra átszőhesse az összes tevékenységet.

.....

What to do if a child becomes upset

- Figyeljen a szorongás jeleire: A gyermek kisbaba hangra vált; szociális visszahúzódnak vagy az érdeklődés/részvétel hiánya a tevékenységekben; kifejezéstelen arc vagy az érzelmek korlátozott tartománya.
- Teendők: Riassza az erőforrás-felelőst vagy a programvezetőt. Mérje fel a gyermek érzelmi állapotát. Mutasson együttérzést és nyugtassa meg a gyermeket. Lehetőség szerint derítse ki, hogy mi zaklatja fel. Lásd: Énekelni az oroszlanoknak [Kiegészítés](#), Mit kell tenniük a felnőtteknek, **5. oldal**. Fejezze be a **Földelés** gyakorlattal (Amit látok, hallok és érintek). Lásd az **1. mellékletet**.
- Ha egy gyermek közli, hogy szexuálisan bántalmazták, lásd a **3. mellékletet**.

Ha egy gyermek zaklatottá válik, az lehetőséget ad a gyermeknek, hogy elkezdje megoldani a belső fájdalmát. Ha a gyermek ekkor képes megnyugodni a programvezetők segítségével vagy magától, ez mutatja a gyermek új képességét arra, hogy kezelje az erős érzelmeket.



Hogyan épül fel az útmutató?

Ez az útmutató a műhelyre összpontosít, de a szélesebb program sikere függ a szülők, gondviselők és helyi vezetők részvételétől a gyermekek és fiatalok meghallgatásában a műhely előtt és után az őket érintő kérdésekről. Alább rövid leírást talál arról, hogy mit tegyünk a műhely előtt és után. Ezt követi egy táblázat, amely leírja a műhelyben szereplő összes tevékenységet, beleértve az időkereteket, valamint az egyes modulok kezdési és befejezési időpontjait.

A műhely előtt

Lehet, hogy ezt már végzik Önök közül azok, akik jártasak a közösségfejlesztési munkában. Azoknak, akik újabbak ezen a téren, fontos, hogy először találkozzanak a helyi vezetőkkel, hogy elmagyarázzák az Énekelni az oroszlanoknak műhely célját és megszerezzék a támogatásukat. Az is fontos, hogy találkozzanak a szülőkkel (gondviselőkkel) és a gyermekekkel, hogy megszerezzék a beleegyezésüket a részvételbe. A találkozók részletesebb leírását a **2. melléklet** tartalmazza.

A program elvégzésének sikere függ a szülők, gondviselők és helyi vezetők részvételétől a folyamat támogatásában, hogy a gyermekeket és fiatalokat megszólaltassuk az őket érintő kérdésekről.

Műhely előtti találkozó gyermekekkel és helyi vezetőkkel (állami, vallási és közösségi képviselők) és/vagy a helyi Gyermekvédelmi Bizottság tagjaival.	60-90 perc, legalább 1 héttel a műhely előtt
Műhely előtti találkozó szülőkkel/gondviselőkkel és részt vevő gyermekekkel, hogy elmagyarázza, miről szól az Énekelni az oroszlanoknak, megszerezze a beleegyezést (szülőktől) és hozzájárulást (gyermektől). A gyermekeknek ki kell tölteniük egy műhely előtti Értékelőlapot.	60-90 perc, legalább 1 héttel a műhely előtt

A műhely befejezésekor

Minden nap végén végezzen „összegzést”, ahol megkérdezi a résztvevőket, hogy melyik tevékenységek tetszettek nekik legjobban és mit tanultak.

A műhely után

A műhely résztvevőinek tudniuk kell, hogy mik azok a vonatkozások

amelyeket visszaközvetítenek majd a közösségnek, intézkedés céljából. Lehetséges példák: gyermekmunka, szexuális bántalmazás, szemtanúja lenni egy gyilkosságnak, fizikai és érzelmi bántalmazás vagy az iskola elhagyása pénzhány miatt.

Fontos, hogy befolyásos felnőttek egy csoportja foglalkozzon a gyermekvédelmi kérdésekkel, a műhely tagjaival közösen, hogy kidolgozzanak konstruktív megoldásokat. Ha a műhely több héten át tart, akkor a gyermekvédelmi találkozóra a 3. modul után kerülhet sor. A műhely tagjai megoszthatják a tanultakat az iskolájuk vagy más fórum előtt tartott prezentáció útján. Mindkét találkozó részletesebb leírása szerepel a **2. mellékletben**.

Műhely utáni gyermekvédelmi gyakorlat helyi vezetőikkel (állami, vallási és közösségi képviselők) és/vagy a helyi Gyermekvédelmi Bizottság tagjaival.	60-90 perc
Műhely utáni prezentáció a gondviselőknek/szülőknek iskolai ünnepség napja során, egy másik fórumon vagy a szülőket meghívva egy rendkívüli találkozóra.	60-90 perc
Gyermek- és ifjúsági klubok nyújthatnak további támogatást és nyomon követést.	Folyamatos
Nyomon követés és Értékelés a gyermekek által: 3-4 hónappal a műhely után.	30 perc

Műhely áttekintése és menetrendje

A műhely levezethető 3 teljes nap alatt (naponta 2 modul) vagy 6 félnap alatt (naponta 1 modul, pl. hetente egyszer). Az idő-beosztást úgy tudják tartani, hogy követik a modulokat, amelyek becslések szerint egyenként 3 órát vesznek igénybe; ezen felül egy rövid szünet nagyjából félidőben.

A gyermekeket életkoruknak megfelelő műhelyekre osztják. A műhelyek lehetnek egyneműek vagy vegyesek, a helyi kultúrától függően. Legjobb a fiatalabb és idősebb tiniket szétválasztani. A fiatal felnőttek (19+) is relevánsnak találhatják a műhelyt, de nekik legyen saját csoportjuk.

Az itt javasolt időtartamok hozzávetőlegesek. Minden tevékenység fontos, ezért ne siesse el őket. Adjon elegendő időt a gyermekeknek arra, hogy kérdezzenek és a megbeszélésekben részt vegyenek. Néhány tevékenységet a kulturális relevancia szerint és az életkornak megfelelően igazítani kell. Konfliktushelyzetet követő időszakban vagy ingatag társadalmakban további kiigazításokra lehet szükség, például több időt tölteni légző- és nyugtató gyakorlatokkal vagy az aktuális helyzetet befoglalni a beszélgetésbe. Változtatások végrehajtásakor különösen fontos meggyőződni arról, hogy azok nem teszik ki a gyermekeket fizikai és/vagy érzelmi ártalomnak.

Minden napot táncolással vagy énekléssel kezdjen. Az 1. napot kivéve, minden reggel kérdezze meg a résztvevőktől, mire emlékeznek az előző napból és hogyan alkalmazták a tanultakat az életükben. Ha egy-egy modul között néhány nap vagy egy hét eltelik, tegye fel ezeket a kérdéseket minden egyes modul megkezdése előtt. Minden nap vagy a modul vége előtt, kérdezzen meg mindenkit, hogy melyik tevékenységek tetszettek nekik és mit tanultak. Az egyes napok vagy modulok befejezéséhez javasolt rövid légzőgyakorlatot végezni körben ülve. Használjon egyet ebből a műhelyből vagy lásd az **1. mellékletet**.



Néhány tevékenységet a kulturális relevancia szerint és az életkornak megfelelően igazítani kell.

1. MODUL

I. téma: Üdvözljük az Énekelni az oroszlánoknak programban	
1. tevékenység: Bemutakozások	60 perc
II. téma: Felfedezni, kik vagyunk	
2. tevékenység: Az Élet Fája	120 perc

2. MODUL

3. tevékenység: 1. összefoglaló - Énekelni az oroszlánoknak	15 perc
III. téma: Megérteni a félelmet és az erőszakot	
4. tevékenység: Megérteni az erőszakot	80 perc
5. tevékenység: Alternatív válaszok az erőszakra	20 perc
6. tevékenység: Megérteni a félelmet	25 perc
IV. téma: Megerősíteni, akik vagyunk	
7. tevékenység: Csak válts csatornát!	40 perc

3. MODUL

8. tevékenység: A biztonságos hely bennünk	20 perc
9. tevékenység: A négy négyzet	60 perc
10. tevékenység: Hegy, Víz, Szél, Tűz	60 perc
11. tevékenység: Nem az én hibám	40 perc

4. MODUL

12. tevékenység: Elengedni a problémákat	40 perc
13. tevékenység: A Kincses Fa	40 perc
14. tevékenység: 2. összefoglaló: Énekelni az oroszlánoknak	20 perc
V. téma: Kapcsolatokat létesíteni	
15. tevékenység: Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!	15 perc
16. tevékenység: Biztonságos és veszélyes helyek	65 perc

5. MODUL

17. tevékenység: A Segítők játéka	40 perc
18. tevékenység: Túljárni az oroszlán eszén	50 perc
VI. téma: Továbblépni	
19. tevékenység: Kis lépésekkel fel a hegyre	50 perc
20. tevékenység: Becsülni egymást	40 perc

6. MODUL

21. tevékenység: Üzenetek	60 perc
22. tevékenység: Kiértékelés	30 perc
23. tevékenység: Énekelni az oroszlánoknak – Ünneplés	60 perc
Táncoljanak és énekeljenek vagy fejezzék be kicsit korábban	Zárás

Ez az útmutató egy nagyobb program részeként

Ez a fiataloknak szóló műhely katalizátor egy nagyobb közösségfellépési programhoz, amelynek gyermekek és felnőttek is egyaránt részesei. Remélhetőleg ebből a műhelyből egy gyermek- vagy ifjúsági bizottság alakul, hogy azonosítsák a felmerülő kulcskérdéseket. Ekkor a bizottság találkozhat az érintett, befolyásos felnőttekkel és közösen dolgozhatnak azon, hogy foglalkozzanak ezekkel a kérdésekkel. Egy erőforrás-felelős – egy felnőtt, aki részt vesz a műhelyben és mind tanácsadóként, mind közösségi kapcsolattartóként funkcionál – kulcsfontosságú szerepet kap majd abban, hogy a gyermekbizottságot a szélesebb közösséggel kapcsolatba hozza (lásd **2. melléklet**). Ez a műhely szintén összekapcsolható hosszabb távú békeépítő tevékenységekkel és projektekkel, hogy annak hatása felerősödjön.

A műhely után, annak foglalkozásait bizonyos idő elteltével meg is lehet ismételni. A vitacsoportok vagy Énekelni az oroszánoknak klubok hetente találkozhatnak, hogy gyakorolják a műhelyben elsajátított készségeket; megbeszéljék, hogyan alkalmazzák azokat az életükben és megosszák tapasztalataikat.

Milyen anyagokra van szükség a műhelyhez?

- Poszter lapok/prezentációs tábla papír (két szett)
- Egy csomag A4-es papír íráshoz és rajzoláshoz
- Tollak, gyermekenként egy
- Zsírkréták vagy színes filctollak rajzoláshoz
- Ragasztószalag, egy vastag tekercs (minimum)
- Egy labda dobáláshoz (készülhet összegyűrt újságpapírból és ragasztószalagból)
- Egy madzag- vagy fonalgombolyag
- Egy nagy zsák, doboz vagy kosár
- Nagyobb kövek a doboz vagy kosár megtöltéséhez
- A legfontosabb képek nyomtatott változatai: (a) Az ordító oroszán képe (1. tevékenység, **13. oldal**); (b) Éneklő gyermekek képe (1. tevékenység, **12. oldal**); (c) Egy kép, amelyen gyermekek egyik csoportja ijedt, a másik nyugodt (14. tevékenység, **43. oldal**). Nyomtasson ki a képeknek három vagy négy példányát, hogy minden gyermek jól láthassa azokat. Méretük legyen A4-es (210 x 297 mm).
- Zenelejátszó készülék; vagy számítógép és hangszórók, amelyek hangos zenét tudnak kibocsátani. Ha ez nem áll rendelkezésre, akkor használhatnak helyi hangszereket, amelyeken valaki játszik vagy énekel.
- Jegyzetfüzetek vagy kartonlapok, amelyek használhatók kemény felületként az íráshoz
- Elegendő számú Beleegyezési és Értékelési nyilatkozat (gyermekenként kettő)
- Tintapárna az ujjlenyomatokhoz (ha a szülők/gondviselők nem tudják a nevüket aláírni)
- Az Értékelőlap példányai (**8. melléklet**) minden gyermeknek: a műhely előtt és után és 3 hónappal később
- A Teljesítési Oklevél példányai (**10. melléklet**)
- Névkitűzők

További információkat lásd a mellékletekben és a [Kiegészítésben](#).

További irodalom is elérhető a Supporting Dokumentumok fájlban a [CRS webhelyén](#).

A terem elrendezése

Lehetőség szerint nagy teremben vezesse le a műhelyt, a székeket körbe rendezve és középen nagy teret hagyva. A programvezetők a körön belül állnak majd és a kör területét néhány tevékenységhez is használhatják.

3. RÉSZ:

MŰHELYTEVÉKENYSÉGEK

1. TÉMA ÜDVÖZÖLJÜK AZ ÉNEKELNI AZ OROSZLÁNOKNAK PROGRAMBAN



Megjegyzés Programvezetőknek: Ez a téma segít a résztvevőknek beilleszkedni a műhelybe és megérteni az irányt, amely felé halad majd az elkövetkező 3 napban. Ha a résztvevők még nem végezték el az előzetes értékelést (**8. melléklet**), kérje meg őket, hogy azt tegyék meg, mielőtt a műhely elkezdődik.

1. TEVÉKENYSÉG: BEMUTATKOZÁSOK

Cél	Segíteni a résztvevőknek, hogy kényelmesen érezzék magukat és értékeljék a kezdeti értelmezésüket a műhelyről.		
Szükséges anyagok	- Az Énekelni az oroszlánoknak képek – egy kép két ordító oroszlánról, a másik az éneklő gyermekekről (lásd 12. és 13. oldal) - Számítógép és hangszórók a zenéhez.		60 perc

Tipp: Néhány országban talán nem ismert az oroszlán. Alkalmazkodjon a helyi kultúrához, például használjon egy nagy kígyót vagy tigrist. A melléklet alternatív képeket tartalmaz erre a célra. Lásd **73. és 74. oldal**.

1. rész: Üdvözlés (20 perc)

Játsszon élénk tánczenét, miközben a gyermekek bejönnek vagy indítson énekléssel, ha zene nem áll rendelkezésre. Táncoljon szabadon, oly módon, amely mutatja, hogy ez másféle tanulási élmény lesz, mozgással és játékkal teli. Miközben a résztvevők bejönnek a terembe, a programvezetők táncra invitálják őket. Mindenki együtt táncol. Fokozatosan halkítsa le a zenét.

Tipp: Minden reggel játsszon zenét, miközben az emberek bejönnek a terembe és invitálja táncra a résztvevőket. A műhely 2. és 3. napján a tánc után kérdezzen meg mindenkit, hogy mire emlékeznek az előző napról és hogyan használták fel a tanultakat. Ha mindenki egyetért, imádságot is hozzátehetnek a nap kezdetén.

A programvezetők mutatkozzanak be. Azután kérje meg a gyermekeket, hogy egy névkitűzőre írják fel azt a nevet, ahogy szeretnék, hogy szólítsák őket a műhely során. A gyermekek bemutatkozhatnak a nevük közlésével. Ez elegendő. Ha úgy kívánják, a gyermekek mondhatnak bármit, amit szívesen megosztanak magukról. **(Példák:** A zene vagy étel, amit szeretnek; egy dolog, amit szeretnek és egy, amit nem szeretnek; ahonnan származnak. A kisgyermekeknél a kedvenc játékuk vagy ételük. De ne erőltesse őket; néhány gyermek eleinte lehet szegénylős.)





Választható: Ha segíteni akar a gyermekeknek kényelmesebben érezni magukat egymással szemben, próbálja ki ezt a **játékot**. Egy nagy körben állva, nevezzen meg egy dolgot, ami közös a gyermekekben. Például *Ki visel piros ruhát? Ki származik [egy bizonyos lakónegyedből]? Ki szereti a matekot? Ki szeret focizni?* stb. Azok a gyermekek, akikben az a dolog közös, fussanak a kör közepére amilyen gyorsan csak tudnak. A gyermekek alakítsák ki a saját kategóriáikat.

A programvezető a falra teszi a két képet a gyermekekről és az oroszlanokról, ahol azokat minden gyermek láthatja. A képek legyenek egymáshoz közel, hogy az oroszlanok és a gyermekek egymással szemben legyenek. A programvezető a képekre mutat és felteszi az alábbi kérdéseket. Hagyjon némi időt a megbeszélésre.

A Programvezető megkérdezi:

- *Mi történik ezen a képen?*
- *Mit csinálnak a gyerekek? Ezt miért csinálják?*
- *Mit csinálnak az oroszlanok?*
- *Ismertek olyan embereket, akik úgy viselkednek, mint az oroszlanok ezen a rajzon? Meséljete róluk.*
- *Mit gondoltok, mi fog történni ezután?*

2. rész: Tanuljanak az oroszlanokról (40 perc)

A Programvezető megkérdezi: Kik lennétek inkább: az oroszlanok vagy az éneklő gyerekek? (gyűjtsön válaszokat). Van valaki köztetek, aki már énekelt egy oroszlanoknak? (gyűjtsön válaszokat).

1. *Először lehetsz oroszlan vagy oroszlankölyök. Vegyetek egy mély lélegzetet, és mire hármat számolok, terpesztétek szét az ujjaitokat, mint az oroszlan a karmait és ordítatok, amilyen hangosan csak tudtok, hogy mindenki meghallja szerte a vidéken! Egy, kettő, három (Mindenkori **ordít**)! Amikor ordítasz, érezd az oroszlan erejét!*
2. *Nem hallak, úgyhogy csináljuk ismét, még hangosabban! (Tipp: Azok a gyermekek, akiknek nem tetszik a zaj, befoghatják a fülüket, ha az ordítás megrémíti őket vagy lehetnek oroszlankölyökök és hallathatnak kis kölyök ordítást.)*
3. *Meséljete az oroszlanokról. Mit tudnak csinálni? (Miután válaszokat kapott, a programvezető válaszol azzal, hogy az oroszlanok lehetnek elég ádázak és ijesztőek.)*
4. *Milyen érzéseket keltenek bennünk az oroszlanok? Az oroszlanok félelmet keltenek bennünk. De mi történik, ha énekelünk az oroszlanoknak, mint a képen? (A programvezető kiválaszt néhány személyt, hogy legyenek az oroszlanok és megkéri őket, hogy ordítózzanak és legyenek ijesztőek. A programvezető mindenki mással a gyermekek szerepét játszatja el; és választanak egy dalt és azt éneklük.)*
5. *Most énekeljünk az oroszlanoknak és meglátjuk, mi történik. (Mindenkori énekel, mialatt az oroszlanok ordítanak és a gyermekek felé közelednek.)*

Facilitator asks: *A Programvezető megkérdezi: Mi történik, amikor énekelünk az oroszlanoknak? (Gyűjtsön válaszokat a résztvevőktől.) Amikor az oroszlanoknak énekelsz, nem hallod olyan hangosan az ordítást. Az oroszlanok már nem tűnnek annyira ijesztőnek. Az oroszlanok a félelmeink. Amikor énekelünk a félelmeinknek, azok kisebb és kisebb és kisebbé válnak. És ez az, amiről ez az Énekelni az oroszlanoknak műhely szól.*

II. TÉMA FELFEDEZNI, KIK VAGYUNK



Megjegyzés Programvezetőknek: Ahhoz, hogy az életen végighaladjunk és megküzdjünk minden kiszámíthatatlansággal, félelmekkel és napi stresszel, tudnunk és éreznünk kell a gyökereinket, máskülönben elveszhetünk önmagunk számára. Tudnunk kell, honnan származunk és hová tartunk.

2. TEVÉKENYSÉG: AZ ÉLET FÁJA

Cél	Segíteni, hogy minden résztvevő ráleljen azonosságtudatára és elképzelésére az életéről. (120 perc, közben szünetet tartva)		
Szükséges anyagok	- Nagy papírlapok (prezentációs tábla méretűek) minden résztvevőnek - Tollak, különböző színű filctollak, zsírkréták		120 perc

Programvezető ezt mondja: Kezdjük azzal, hogy többet felfedezzünk magunkról, mert ez segíteni fog bennünket a félelmeinkkel kapcsolatban. Felfedezzük, hogy kik vagyunk és mik az erősségeink. Minél többet tudunk magunkról és az erősségeinkről, annál kevésbé tudnak minket megrémíteni vagy megfélemlíteni mások.

1. rész: Szerepjátás (10 perc)

Tipp: Ezt a részt kihagyhatja nagyobb fiatalokkal és felnőttekkel, ha úgy gondolja, hogy nem fogják élvezni.

Programvezető ezt mondja: Ez a tevékenység, **Az Élet Fája**, a gyökereinkről tanít minket, hogy honnan származunk és kik vagyunk. Megtanít minket az erősségeinkről, hogy magabiztosabbak és erőteljesebbek lehessünk. Megmutatja az ágainkat is, ahová az életünkkel tartunk. Everyone stand up and be a tall tree. Show me how you can make your body into a tall tree.

- Mindenki álljon fel és legyen egy magas fa. Mutassátok meg, hogyan tudjátok a testeteket magas fává változtatni.
- Mi van a fa alján, ami a földbe megy? (várjon – gyűjtsön válaszokat) A gyökerek. Mutassátok meg a gyökereket. Mire valók a fa gyökerei? (gyűjtsön válaszokat) Érezzétek a fa gyökereit. Hagyjátok, hogy a lábaitok és lábfejeitek mélyen a földbe nyúljanak és erőssé tegyenek.
- Felfelé haladva a fán, mi a következő? (gyűjtsön válaszokat) A törzs. Mutassátok meg a törzset. Mire való? Érezzétek a fa erős törzsét – vannak jó évei, vannak rossz évei, de egyre nő. Egyre magasabbra és magasabbra nő az évek során és az ég felé viszi a fát.
- A fának melyik része nyúlik fel az égbe? (gyűjtsön válaszokat) Az ágak. Mutassátok meg a fa égig felnyúló ágait. Mire valók a fa ágai? Gyümölcsöt hoznak, milyen finom megenni, és leveleket, hogy árnyékot adjanak nekünk.
- Most mutassátok meg a fa leveleit. Mit csinálnak? Hűvösen tartanak minket a délutáni hőségben.
- Most mutassátok meg a fa gyümölcsseit. Milyen finom megenni a forró napokon.



Levelek: Tehetségeim,
képességeim és eredményeim

Ágak: Reményeim és kívánságaim

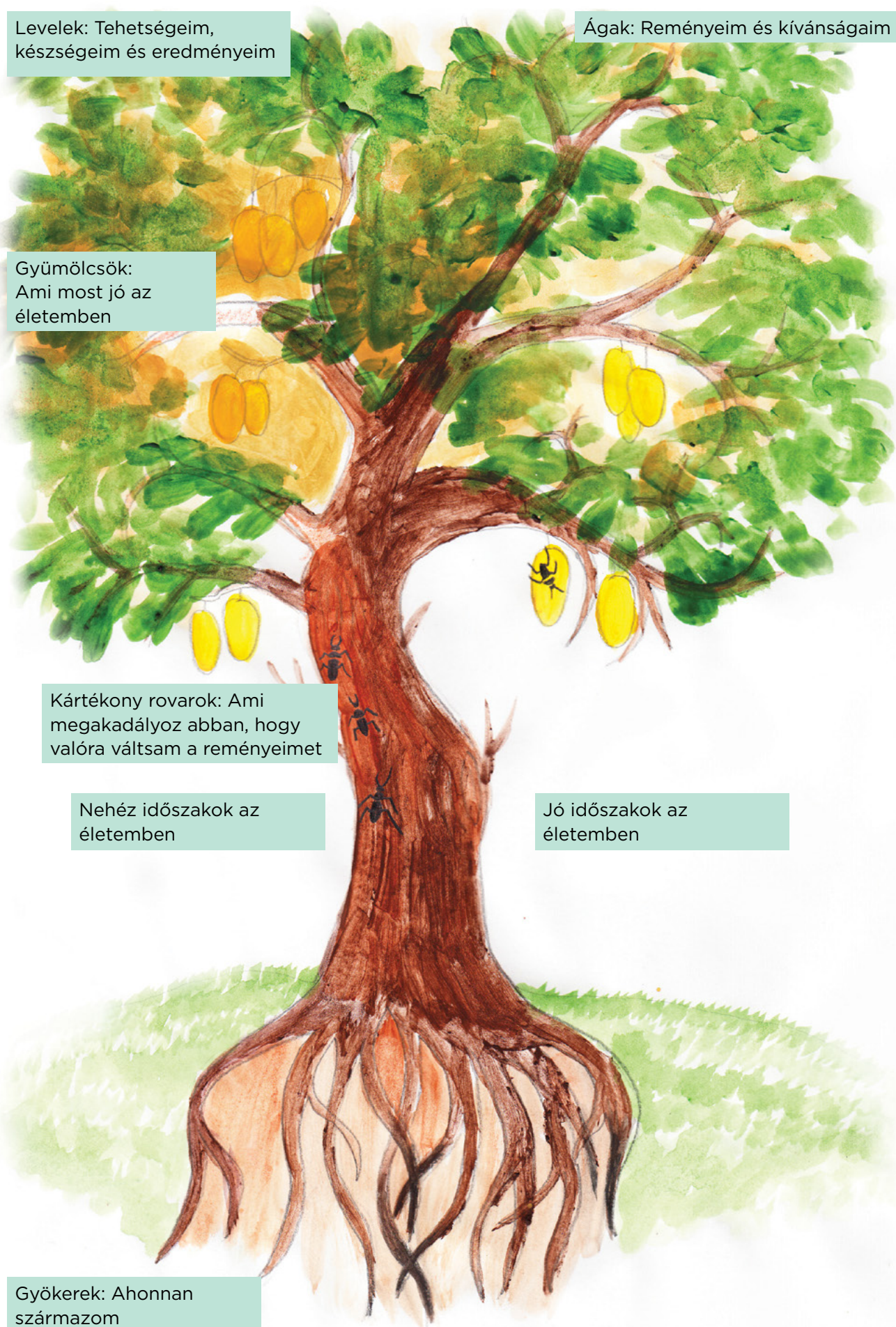
Gyümölcsök:
Ami most jó az
életemben

Kártékony rovarok: Ami
megakadályoz abban, hogy
valóra váltsam a reményeimet

Nehéz időszakok az
életemben

Jó időszakok az
életemben

Gyökerek: Ahonnan
származom



2. rész: Rajzolás (50 perc)

Programvezető ezt mondja: Egy nagy prezentációs tábla papírlapján mindannyian lerajzoljuk a saját fánkat. (Osszon ki nagy prezentációs tábla méretű papírlapokat minden résztvevőnek, közösen használva a színes tollakat és filctollakat.)

A programvezető megmutatja Az Élet Fája képét a résztvevőknek. (**Alternatíva:** A programvezető lerajzolja a fa egyes részeit, mialatt beszél.)

Programvezető ezt mondja: Ez a Te Életfád, ami beszél hozzád. Három részre oszlik: a **GYÖKEREK**, a **TÖRZS** és a **TETEJE**, ami a leveles ágakból és a gyümölcsökből áll.

Konkrét kérdéseket kell feltennie a fa egyes részeire vonatkozóan. Várja meg, amíg a gyermekek elkészülnek a rajz adott részével, mielőtt a következő kérdéssorra lépne. Sétáljon körbe a teremben és figyelje meg a fák rajzait, megbizonyosodva, hogy a gyermekek értik a feladatot.

1. Rajzoljátok le a **gyökereket** és írjátok le, hogy honnan származtok és hogy honnan származnak a szüleitek, rokonaitok és őseitek. Melyik városból vagy faluból származtok? Melyik városból vagy faluból származnak a szüleitek? Melyik városból vagy faluból származnak a nagyszüleitek? Ezek a gyökereitek. A gyökerek lehetnek azok az emberek is, akik az életetekben szerettek és segítettek benneteket. Nem számít, merre utaztok az életetek során, a gyökereitek ebben a földben vannak, ezen a helyen.

Tipp: Emlékeztesse a résztvevőket, hogy használhatnak szimbólumot vagy rajzot, ha az írás túl nehéz számukra.

2. Rajzoljátok le a **TÖRZSET** és a fa jobb oldalára írjátok néhány jó élményt az életetekben. Mi okozott örömet nektek? Miket ünnepeltetek meg? A fa bal oldalára írjátok néhány nehéz időszakról az életetekben. Ha nagyon nehéz időket éltetek meg az életetekben, azt mutathatjátok a fán egy sebhellyel vagy egy törött ággal. Képzeljétek el magatokat felmászni a fára, a gyökerektől a törzsre és most az ágakra.
3. Rajzoljátok le az **ÁGAKAT**. Az ágakra írjátok fel a reményeiteket és kívánságaitokat a jövőre nézve.
4. A **FALEVELEKRE** írjátok fel a tehetségeiteket (miben vagytok jók), a készségeiteket (mit tudtok csinálni) és az eredményeiteket (mit értetek el). Miben vagytok jók? (Példák: Erős vagyok; jól tudok másokról gondoskodni; jó hallgatóság vagyok)
5. Minden egyes ágra rajzoljátok fel a **GYÜMÖLCSÖKET** – a gyümölcsök a jó dolgok most az életetekben. A gyümölcsök lehetnek az emberek is, akik most segítenek nektek, szeretnek vagy ösztönöznek benneteket (tanárok, vallási vezetők, akár valaki olyan, akivel még nem is találkoztatok).



Választható: Végezetül rajzoljátok le a **kártékony rovarokat**, amelyek az akadályok az életetekben. Ezek azok a dolgok az életetekben, amelyek megakadályoznak a reményeitek valóra váltásában. Ezek lehetnek akár azok a meggyőződések is önmagatokról, amelyek a szellemi növekedéseteket gátolják, mint például azt gondolni, hogy haszontalanok vagy buták vagytok.

3. rész: Beszélgetés (45 perc)

Állítsa a gyermekeket párokba és tegyenek fel egymásnak kérdéseket **VAGY** válasszon néhány önként jelentkezőt, hogy mutassák be a fáikat a nagyobb csoportnak. A bemutatók legyenek inkább rövidek.

Tipp: A bemutatás szabadon választható, mivel néhány gyermek lehet, hogy nem kívánja megosztani a rajzát. Ha sok gyermek kívánja bemutatni, többen megtehetik a műhelyben reggelente.

Tipp: Ezt levezetheti interjúhoz hasonlóan az alábbi kérdéseket használva vagy hagyja, hogy a bemutató gyermekek tetszés szerint beszéljenek a fájukról. Legyen azonban körültekintő az időzítésre nézve és ne hagyja, hogy csak egy-két gyermek uralja a beszélgetést. A célkitűzés az, hogy a résztvevők pozitív képet alakítsanak ki magukról – a tehetségeikről, a készségeikről és eredményeikről – az élet nehézségei ellenére.

Beszélgetési témák, hogy pozitív történetet alkossatok az életetekről:

- *Meséljete a **Gyökereitekről**; hol éltek és nevelkedtek a szüleitek és hol volt az őseitek otthona.*
- *Meséljete a **Törzsről**, melyik időszakokat vagy eseményeket találtátok nehéznek az életben és melyek voltak jók.*

Tipp: Tinédzserekénél és felnőtteknél kérdezze meg, hogy mit tanultak ezekből a tapasztalatokból.

- *Kik a fontos emberek az életetekben? Hogyan segítettek a tehetségeitek és készségeitek az életetekben? (Például a türelem segített nekem abban, hogy átvészeljem a nehéz időket és megvárjam, amíg a dolgok jobbra fordulnak; amikor nem tudom, mit tegyek, segítséget kérek másoktól; a szenvedés dacára képes vagyok nevetni és ez segít, hogy megoldást találjak).*
- *Mik a reményeitek és kívánságaitok a jövőre nézve? Mik a remény üzenetei az életetekben – amikor az élet nehézé válik, mit mondtok magatoknak, hogy folytatni tudjátok?*

Tipp: Ha egy gyermek zaklatottá válik, miközben a történetét meséli, kérje meg az erőforrás-felelőst, hogy a foglalkozás alatt a termen kívül találkozzon vele. Ha többen zaklatottak amiatt, amit valaki más mond, hívjon mindenkit, hogy álljanak körbe és fogják kézen egymást. A programvezető hangsúlyozza, hogy ebben a műhelyben együtt vagyunk. Mindannyiunknak vannak fájdalmai és örömei az életben, és azokat itt megosztjuk.

Programvezető ezt mondja: Mindannyiunknak vannak félelmei és bármelyikünkkel történhetnek rossz dolgok, de nem vagyunk egyedül. Kapcsolódunk másokhoz. Annyi minden közös van bennünk. Mindannyian tapasztalunk boldogságot és fájdalmat. Mindannyiunknak vannak készségei és erősségei, hogy segítsenek nekünk leküzdeni az akadályokat. Mindannyian valahonnan származunk; mindannyiunknak vannak gyökerei, amelyek emlékeztetnek minket arra, hogy kik vagyunk. Ugyanazt a talajt és vizet osztjuk meg. Mint egy fa, képesek vagyunk meggyógyítani magunkat és ha levágják az ágainkat – **a reményeinket** –, képesek vagyunk erős, új ágakat növeszteni. Erőnket meríthetjük azokból, akik előttünk jártak, a hitünkéből, a családjainkból, barátainkból és tanárainkból, valamint azokból, akik segítenek minket növekedésünk során.

4. rész: Sétálás (15 perc)

Kérjen meg mindenkit, hogy akasszák fel a képeiket egymás mellé ugyanazon a falon, hogy erdőt alkossanak. Kérje meg őket, hogy nézzenek az egyes fákra.

Programvezető ezt mondja: Az életünk egy erdő része, ahol mindannyian együtt növekedünk, egymáshoz kapcsolódva. Sétáljunk át az erdőn és nézzük meg egymás fáit. Lássuk meg, milyen nagy és erős az erdőnk. Lássuk meg, milyen jól növekednek együtt a fáink. Nem vagyunk egyedül.

Tipp: Lehetőség szerint hagyják a falon a fákat a műhely teljes időtartamára. Mondja meg a gyermekeknek, hogy hazavihetik a fájukat a végén, ha szeretnék.

3. TEVÉKENYSÉG: 1. ÖSSZEFOGLALÓ: ÉNEKELNI AZ OROSLÁNOKNAK

Cél	Tovább felfedezni az Énekelni az oroszlánoknak témát.		
Szükséges anyagok	- A két oroszlán képe, amelyet az 1. modulban használtunk - Ragasztószalag		15 perc

Kérje meg a résztvevőket, hogy emlékezzenek vissza, mit csináltak az 1. modulban. Ekkor tegye a két oroszlán képét az erdőbe, amelyet az Életfák formáltak.

Megjegyzés: Ha az 1. és 2. modul között két hét eltelik, akkor a programvezetőnek ismét fel kell tennie az erdőt ehhez a gyakorlathoz.

Programvezető ezt mondja:

- The lions are surrounded, closed in. They are used to hunting in open areas but here in the forest it is difficult for them. If we know who we are, becoming as strong as trees, and we stay connected to others, the lions cannot hurt us. Their power becomes smaller and smaller.*
- Az oroszlánok képviselnek mind azokat az embereket, meggyőződéseket és dolgokat, amelyek megijesztenek az életben. Mik az oroszlánok az életünkben? (gyűjtsön válaszokat)*
- Most nézzetek az oroszlánokra az erdőben. Mit láttok? (gyűjtsön válaszokat)*
- Az oroszlánokat körülvették, bezárták. Ahhoz vannak szokva, hogy nyílt területeken vadásszanak, de itt az erdőben ez nehéz nekik. Ha tudjuk, kik vagyunk, olyan erőssé válunk, mint a fák és továbbra is kapcsolódunk másokhoz, az oroszlánok nem árthatnak nekünk. Az erejük egyre kisebb és kisebb lesz.*



Tipp: Szükség szerint itt alkalmazzon egy rövid energizáló gyakorlatot.

Programvezető ezt mondja: *Most már többet tudunk arról, hogy kik vagyunk és mik az erősségeink. Most tudjunk meg többet a félelemről és az erőszakról, amelyek elvehetik az erősségünket és arról, hogy mit tehetünk annak érdekében, hogy erősek legyünk belül.*

III. TÉMA MEGÉRTENI A FÉLELMET ÉS AZ ERŐSZAKOT



Megjegyzés Programvezetőknek: A félelem és az erőszak természetének megértése segít nekünk csökkenteni a félelmünket és pánikreakciónkat.

4. TEVÉKENYSÉG: MEGÉRTENI AZ ERŐSZAKOT

Cél	Segíteni a résztvevőknek megérteni az erőszak természetét és annak hatásait.		
Szükséges anyagok	Papírból és ragasztószalagból készült labda, ennek a tevékenységnek a 3. részéhez		80 perc

1. rész: Az erőszak fajtái (20 perc)

A Programvezető megkérdezi: *Melyek azok a különböző módok, ahogyan az emberek bántják egymást?* (gyűjtsön válaszokat)

Miután meghallgatta a válaszokat, a programvezető felteszi az alábbi kérdéseket, az egyes kérdések után válaszokat gyűjtve. Jegyezze meg, hogy nem arra kéri a gyermekeket, hogy nevezzék meg azokat, akikre az erőszak hatással volt; csak arra, hogy elismerjék, ismernek néhány embert, akik azt megtapasztalták.

Programvezető ezt mondja:

- Az emberek néha szavakkal tudják bántani egymást. Láttatok már ilyet, amikor barátok egymást szavakkal bántották?*
- Az emberek bánthatják valakinek a testét is. Ismersz olyanokat, akikkel ez megtörtént?*
- A bántás és az erőszak lehet fizikai, szavakkal történő vagy akár azon keresztül is, amit láttatok vagy hallottatok. Szintén megtörténhet sok különböző helyen is, például:*
 - Ü *Láttatok már ilyet, amikor valakit bántottak az iskolában? Mi történik ott?*
 - Ü *Láttatok már ilyet, amikor valakit bántottak otthon? Mi történik ott?*
 - Ü *Láttatok már ilyet, amikor valakit bántottak a közösségekben vagy a lakónegyedekben? Mi történik ott?*

Tipp: Ha a résztvevők nem szívesen beszélnek ezekről a kérdésekről, szolgáljon példákkal. Az iskolában (megfélemlítés; kötekedés a gyermekkel, aki más; testi fenyegetés). Otthon (részegség, családon belüli erőszak). A közösségben (katonai és rendőri erőszak, támadások, mások megbélyegzése, lopás, verekedés).

Tipp: Ismerje el és erősítse meg mindazon eseteket, amelyeket a gyermekek elmondanak; ne próbálja egyiket sem minimalizálni. Ne írjon fel válaszokat a táblára vagy táblázatba; elég a kérdéseket megbeszélni.

2. rész: A Bántós játék (45 perc)

Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel, nyújtózzanak, majd álljanak egy nagy körbe.

Programvezető ezt mondja:

- *Ki emlékszik a korábbi beszélgetésünkre? Milyen példák vannak arra, amikor emberek bántani tudnak benneteket vagy másokat? (Példák: verekedés, verés, megfélemlítés, mások kiközösítése, lopás, nemi erőszak és házak rombolása).*

Tipp: Ha nem említették, kérdezzen a **megbélyegzésről**; kiközösíteni valakit azért, mert „rossz” a bőrszínük, a „rossz” törzshöz vagy etnikai csoporthoz tartoznak, testi fogyatékosok vagy akár azért, mert furcsán néznek ki. *What happens to the person who has been hurt or attacked. What happens to their voice? Can they speak out against what has happened?*

- *Mi történik azzal a személlyel, akit bántottak vagy megtámadtak? Mi történik a hangjával? Szót tud emelni az ellen, ami történt?*
- *Mi történik a testével?*
- *Olyan sokféle módon bántjuk egymást! Amikor az emberek bántanak benneteket vagy valakit, akit ismerek, mire késztet ez benneteket – összekuporodtok a kezeitekkel az arcotok előtt és megpróbáljátok eltüntetni a világot, visszaüttök vagy csak elszaladtok? (gyűjtsön válaszokat) Vagy valami más? (gyűjtsön válaszokat)*

Most kezdjünk egy másik játékot, amit úgy hívunk **A Bántós játék**. Eldobom a labdát. Amikor elkapjátok, mutassátok meg, hogyan reagálnátok, ha valaki bántana benneteket.

- *Ha szeretnétek megpróbálni eltüntetni a világot, nem törődni semmivel, ami történik, akkor guggoljatok le vagy üljetek a padlóra. És ekkor dobjátok a labdát valaki másnak.*
- *Ha el akartok szaladni, akkor szaladjatok ki a körből és üljetek le azon kívül. És dobjátok a labdát valaki másnak.*
- *Ha vissza akartok ütni vagy bosszút akartok állni, akkor álljatok harcoló pozícióba. És ekkor dobjátok a labdát. A labda az erőszak és a bántalom. Dobáljuk körbe-körbe labdát. Mindenki csak egyszer dobhatja a labdát, így mire a játék véget ér, senki nem marad, aki a labdát dobhatná.*

Kezdje azzal, hogy a labdát az egyik résztvevőnek dobja. Kérje meg az illetőt, hogy mutassa meg, hogyan reagálna az erőszakra az életében. Amikor már mindenki dobta a labdát, a programvezető befejezi a játékot.

Összefoglalásként a programvezető ezt mondja: Mindenki nézzon körül a körben, mit vesztek észre?

(Gyűjtsön válaszokat; beszéljen azokról, amelyek a leggyakoribb válaszok az erőszakra a csoportban.)

- *Nézzétek meg, mit tesz velünk az erőszak. Mi lenne, ha mindenki megpróbálna mindenki mást megölni? Mi történne mindannyiunkkal?*
- *Ha elsőknétek az iskolából vagy otthonról, attól jól éreznétek magatokat? Mi van, ha elsőktől és még rosszabb lett?*
- *Olyan sokféle módon hat ránk az erőszak. Az erőszak hatással van arra, hogy hogyan érzünk és mit cselekszünk.*

A következő játékhoz kapcsolásként a programvezető ezt mondja: Az erőszak nem csak az erőszakot elszenvedő személyre van hatással, hanem a körülötte lévő emberekre is. Amikor látjuk, erős érzéseink vannak – félelem, gyűlölet stb. És a félelemnek és gyűlöletnek azok az erős érzései, milyen tettekre készítenek minket? (gyűjtsön válaszokat)



Megjegyzés Programvezetőknek: Az erőszak gyermekekre gyakorolt hatásaival kapcsolatos további információkat lásd Az erőszak körforgásának megszakítása c. részben a [Kiegészítés 8. oldalán](#).

3. rész: A Körbe-körbe játék (15 perc)

Programvezető ezt mondja: Ez a **Körbe-körbe játék**, amely többet megmutat nekünk arról, hogy mi történik akkor, amikor erőszak jelenik meg az életünkben.

Mindenki körbe áll, egymás háta mögé, hogy az előttük lévő másik személy hátára nézzenek. Egy személy kezdi azzal, hogy a kezét határozottan az előtte lévő személy vállára teszi és ezt kiáltja: „Te!” Ezután a következő személyen a sor, amíg egyenként mindenki a kezét rá nem tette az előtte lévő személy vállára és azt nem kiáltotta: „Te!” Végezetül a sort kezdő személy az, akinek a vállára teszik határozottan a kezét.

Programvezető ezt mondja: Nos, mit történik itt? (gyűjtsön válaszokat) Az erőszak körbe-körbe jár. Az a személy vagy csoport, aki az erőszakot kezdte, visszakapja az erőszakot. Más szóval azok, akiket bántottak, ezután másokat bántanak. Láttatok már ilyet az életetekben vagy valaki más életében? (gyűjtsön válaszokat) Azoknál, akik másokat megfélemlítenek, egy erősebb személy bánt egy gyengébb személyt és ekkor a gyengébb személy módon talál arra, hogy az erősebb személyt bántsa. És ez körbe-körbe jár.

Programvezető végső összefoglalót ad: Azt tanultuk meg, hogy az erőszak még több erőszakot teremt. A következő tevékenységben megnézzük az egyik módot arra, hogy az erőszaknak ezt a körforgását megállítsuk. ÖNMAGUNKKAL kell kezdenünk. Mielőtt tovább megyünk. Végezzünk rövid légzőgyakorlatot, hogy megnyugtassuk az elménket. Kérem, hogy mindenki üljön le.

5. tevékenység: Alternatív válaszok az erőszakra

Cél	A résztvevők konstruktív válaszokat tanuljanak az erőszakra.		20 perc
------------	--	--	-------------------

Beszélgetés (20 perc)

Programvezető ezt mondja: Gondoljatok azokra az ismerőseitekre, akik erőt és ellenállóképességet mutattak az erőszak dacára: (gyűjtsön válaszokat az a és b kérdésre)

- Mit csináltak?
- Milyen forrásokat használtak? (Kérdezzen mind belső, mind külső forrásokról. Például Belső források: türelem, humor. Külső források: családi támogatás, a közösség elöljárói)

Mit tehetünk – mi mindannyian – azért, hogy megállítsuk az erőszakot az életünkben? (kérjen példákat a gyermekektől) (Példák többek között: Megmondani a szülőknek, hogy mit érzünk, amikor bántanak minket; iskolai támogató csoportokat alakítani, hogy segítsék a gyermekeket az emberkereskedelem vagy bántalmazás megelőzésében; imádkozni)

Programvezető ezt mondja: Melyik javaslatok segítenének nektek leginkább? (gyűjtsön válaszokat)

6. TEVÉKENYSÉG: MEGÉRTENI A FÉLELMET

Cél	Hogy a résztvevők megtanulják, hogyan hat ránk a félelem és mit tehetünk annak érdekében, hogy a félelmeinket csillapítsuk.		25 perc
------------	---	---	-------------------

1. rész: Egy kis félelem (10 perc)

Programvezető ezt mondja: Egy kis félelem segíthet nekünk. Ez felkészít minket arra, hogy szembenézzünk a veszéllyel.

Vizuális elképzelés: Üljetek és hunyjátok be a szemeteket. Képzeljétek el, hogy későig kell maradnotok az iskolában vagy a földeken; egyedül gyalogoltok az utcán és tudjátok, hogy nem biztonságos. Hogyan érzitek magatokat? Mi történik a testetekkel? Vegyétek észre, ahogy a szívetek gyorsabban ver. Tisztábban halljátok a zajokat. Éberek vagytok. Képzeljétek el, hogy elkezdtek a lámpafény alatt gyalogolni vagy ahol biztonságban lehettek. Ez a kis félelem segít nektek elkerülni egy veszélyes helyzetet. (mindenki kinyitja a szemét)

Programvezető ezt mondja: Látjátok, hogy egy kis félelem hogyan segíthet nektek? (gyűjtsön válaszokat)

2. rész: Bénító félelem (15 perc)

Programvezető ezt mondja: Vannak viszont nagy félelmek, amelyek bénítóak lehetnek. Ekkor a „Mély Lélegzet” gyakorlatot kell alkalmaznunk. Amikor nagyon meg vagytok rémülve, végezzétek el kétszer a Mély Lélegzet gyakorlatot. Kilélegzitek minden félelmeteket. Érezzétek a lábaitokat a padlón vagy ahogy a szék a testeteket támasztja. Belélegeztek az orrotokon keresztül, először a hasatokat feltöltve, ezután a bordáitokat és ezután a mellkasotokat. Vegyetek egy mély, hosszú lélegzetet az orrotokon keresztül (mire hármat számol) és most fújjátok ki nagyon **lassan a szátokon keresztül**, mintha szívószálon át lélegeznétek vagy hang nélkül fűtőlnétek (mire négyet számol). Kilélegzitek minden félelmeteket. Csináljuk még egyszer. Érezzétek a lábaitokat a padlón vagy a testeteket a széken, vegyetek egy mély, hosszú lélegzetet az orrotokon keresztül (mire hármat számol) és fújjátok ki nagyon **lassan a szátokon keresztül** (mire négyet számol). Csak koncentráltok a lassú kilélegzésre. Hogy érzitek magatokat?



Programvezető ezt mondja: Van még a Szabadság a félelemtől című vers is, ami segíthet nekünk nagy félelmeknél.

A programvezető elmondja az alábbi verset egyszer hangosan, majd ezután mindenki együtt elmondja, minden sort kétszer megismételve. Minden sornál lélegezzenek be, mondják ki a szavakat és végezzék a kézmozdulatokat a kilélegzéskor.

Szabadság a Félelemtől

Félelem, azt mondom, MENJ! (Lélegezzen be, mondja ki a szavakat, majd élesen lélegezzen ki, a kezeivel ellökve a félelmet)

Aggodalom, azt mondom, MENJ! (Lélegezzen be, mondja ki a szavakat, majd élesen lélegezzen ki, a kezeivel ellökve az aggodalmat)

Béke, azt mondom, GYERE! (Lassan lélegezzen be, átöelve magát)

Szeretet, azt mondom, GYERE! (Lassan lélegezzen be, átöelve magát)

Tipp: Ezt a verset felírhatják prezentációs tábla papírára és időről-időre elismételhetik a műhely során.

Programvezető ezt mondja: Most hogy érzitek magatokat? (gyűjtsön válaszokat)

Zárásként a programvezető ezt mondja: Egy kis félelem jó, mert ettől gyorsabban ver a szív és éberré tesz minket. A látásunkat és a hallásunkat is nagyon élesíti. Cselekvésre készek vagyunk. Amikor azonban nagy félelmeink vannak, megbénulhatunk. Ekkor a „Mély Lélegzet” gyakorlatot kell végeznünk és elismételni a Szabadság a félelemtől című verset.

IV. TÉMA MEGERŐSÍTENI, AKIK VAGYUNK



Megjegyzés Programvezetőknek: Hogyan tartunk fenn erőteljes, pozitív önképet az életünkben fellépő negatív tapasztalatok dacára? Ez a rész azokat a készségeket fejleszti, amelyekkel irányítjuk és fókuszáljuk az érzelmi életünket és csökkentjük a félelmeinket; leküzdjük az akadályokat és amelyek visszatartanak minket. Biztosítanunk kell, hogy az alábbi tulajdonságok az életünk részévé váljanak:

- **Valahová tartozás:** Érezni, hogy kapcsolódunk más emberekhez, hogy nem vagyunk egyedül
- **Remélni,** hogy a dolgok jobbra fordulnak, még a legsötétebb vagy legnehezebb időszakok alatt is
- **Hinni,** hogy érdemesek vagyunk; értékelni önmagunkat
- **Értékelnek minket** mások
- **Céllal rendelkezni:** Érezni, hogy az életünknek van célja
- **Biztonságban érezni magunkat:** Biztonságérzettel rendelkezni

ACTIVITY 7: Just change the channel!

Cél

Segíteni a résztvevőknek felfedezni, hogy a gondolkodásunk hogyan befolyásolja az érzéseinket. Ha képesek vagyunk másként gondolkodni, másként fogunk érezni. Ahogyan érzünk, az befolyásolja a képességünket arra, hogy megoldásokat találjunk.



40
perc

Tipp: Ha olyanokkal foglalkozik, akik nem ismerik a tévét vagy rádiót, akkor próbáljon találni egy másik ábrát, például „egy sok szirmú virág”.

Programvezető ezt mondja: Az előbb megtanultunk egy módszert arra, hogy megnyugtassuk magunkat, amikor ijedtek vagyunk – mélyen, lassan lélegezve. Most további módokat fogunk tanulni arra, hogy hogyan reagáljunk hatékonyan, amikor dühösek, szomorúak vagy rémültek vagyunk. Amikor valaki az akarja, hogy rosszul érezzük magunkat, mit tehetünk azért, hogy jobban érezzük magunkat? (gyűjtsön válaszokat, pl. kapcsolódni másokhoz, reményt érezni, klubhoz vagy sportcsapathoz tartozni vagy imádkozni) Ezek mind jó dolgok.

Programvezető megkérdezi:

- *Hányan érzitek úgy, hogy vannak barátaitok, szüleitek vagy rokonaitok, akik meghallgatnak benneteket, amikor aggodalmaitok vagy félelmeitek vannak? Tegyétek fel a kezeteiket.*
- *Hányan tartoztok egy csoporthoz és érzitek úgy, hogy ott értékelnek benneteket? Ez lehet egy templom, mecset vagy szentély; egy klub; vagy egyéb csoport. Tegyétek fel a kezeteiket.*
- *Hányan csináltok más dolgokat, például éneklés, imádkozás, versírás vagy sétálás? Tegyétek fel a kezeteiket.*
- *Hányan reménykedtek, hogy az életetek jobbra fordulhat? Tegyétek fel a kezeteiket.*

Tipp: Jegyezze meg azokat, akik nem jelentkeznek. Lehet, hogy segítenie kell nekik felismerni az erősségeiket és a rájuk vonatkozó érdemeiket. Ha nagyon kevés résztvevő reménykedik, ismerje el azt és hangsúlyozza a fontosságát annak, hogy a támogatást kérjünk a körülöttünk lévőtől.



Programvezető folytatja: Amikor valaki megpróbálja elérni, hogy rosszul érezzük magunkat, nem kell úgy éreznünk. Megtanulhatjuk megváltoztatni az érzéseinket. Ha megváltoztatjuk a gondolkodásunkat, akkor meg tudjuk változtatni az érzéseinket. (Gyűjtsön példákat a résztvevőktől arról, hogy hogyan tudják megváltoztatni az érzéseiket, amikor valaki más miatt rosszul érzik magukat. Megadhatja ezt a példát, ha nem említik: *ha úgy gondoljuk, hogy értelmetlenek vagyunk, szomorúságot érzünk; ha úgy gondoljuk, hogy okosak vagy tehetségesek vagyunk, jól érezzük magunkat.*) Ha megváltoztatjuk az érzéseinket, meg tudjuk változtatni a gondolkodásunkat. (Példa: *Ha boldogok vagyunk és élvezzük az életet, boldog gondolataink vannak.*)

- Olyanok vagyunk, mint a rádió vagy tévé. Tudjátok, miért? (gyűjtsön válaszokat)
- Sok csatornánk van. Melyek a kedvenc rádió- vagy tévécsatornáitok? (gyűjtsön válaszokat)
- Képzeljétek magatokat rádiónak vagy tévének, **nektek** milyen csatornáitok vannak? (gyűjtsön válaszokat és a következő részbe foglaljon bele néhány csatornát)
- Úgy bizony. Sok csatornánk van.

Tipp: A résztvevők állva maradnak a tevékenység végéig.

Most álljatok fel és mutassátok meg ezeket a csatornákat:

- A boldog csatorna (mindenki mosolyogjon)
- A szomorú csatorna (mindenki vágjon szomorú képet)
- A dühös csatorna (mindenki vágjon dühös arcot)
- A sportcsatorna (mindenki játssza el a kedvenc sportágát)
- A félelem-csatorna (mindenki vágjon rémült arcot)
- A móka-csatorna (mindenki csináljon valami mókását)
- A tánc-csatorna (mindenki táncoljon)
- A szeretet-csatorna (mindenki puszilja meg a karját)
- Eddig melyik a kedvenc csatornáitok? (gyűjtsön válaszokat)

Megjegyzés: Ha a résztvevőknek útmutatásra van szükségük arról, hogy mit jelent az érzés, mutasson nekik boldog arcot, szomorú arcot és elégedett arcot (mint egy jó étkezés után).

Programvezető ezt mondja: Képzeljétek el, hogy egyedül vagytok egy szobában ahol rádió vagy tévé van bekapcsolva és olyan műsor megy, ami nem tetszik nektek. Mit csináltok? Csatornát váltotok. Ugyanezt megtehetitek a fejetekben is, a gondolkodásotokban.

Programvezető ezt mondja: Minden alkalommal, amikor csatornát váltunk, másképp érezzük magunkat! Szóval most csináljuk ezt. **Csak válts csatornát!** (Mondja a résztvevőknek, hogy végezzék a mozdulatot, ahogy csatornát váltunk, például mozgassa a vállait, miközben egy nagy lépést tesz oldalra). Most melyik csatornán vagytok? (röviden gyűjtsön válaszokat)

Gondoljatok valamire, amittől boldognak érzitek magatokat. Lássátok a lelki szemeitekkel. Érezzétek a kezeitekkel. Halljátok. Amire gondolunk, megváltoztatja ahogyan érzünk. Tehát **csak válts csatornát!** Ez a boldog csatorna!



Programvezető ezt mondja: *Tehát amikor a düh-csatorna vagy a félelem-csatorna jön be, mondjátok magatoknak ezt: „Én így érzek”. Most dühös vagyok. Vagy most rémült vagyok. De ragaszkodni akarok-e sokáig ehhez az érzéshez? Segít ez nekem?” Tehát, amikor készen állunk, hogy azt az érzést elengedjük, mit teszünk? (gyűjtsön válaszokat) **csak váltsunk csatornát!** (Mindenki elvégzi a mozdulatot).*

Tipp: Ha nem tudnak csatornát választani maguknak, akkor kérdezzen: *Ez a tánc-csatorna, a szeretet-csatorna, a boldog csatorna? Mutassátok meg.*

Programvezető ezt mondja: *Van egy másik mód arra, hogy csatornát váltsunk. Vegyetek három lassú, mély lélegzetet, lassan fújjátok ki és minden alkalommal, amikor kilégeztetek, mondjátok ezt: „hááá”. Csináljuk! (a programvezető irányítja őket, hogy lassan belélegezzenek, majd kilégezzenek, miközben „hááá” hangot adnak.) Most **gondoljatok** egy alkalomra, amikor nagyon békésnek, nagyon nyugodtnak éreztétek magatokat. Talán amikor a legjobb barátotokkal voltatok vagy tévét néztetek vagy zenét hallgattatok. Ismét lélegezzetek be lassan és amikor lassan kifújjátok, mondjátok, hogy: „hááá”. Üdvözlünk a nyugodt csatornán. (Most mindenki leülhet.)*

Beszélgetés: A programvezető rövid beszélgetést folytat arról, hogy mit érez mindenki a tevékenység után. Ezután a programvezető megkérdezi mindenkitől, hogyan fogják ezt a készséget alkalmazni az életükben.

Hogy a beszélgetést tovább fókuszálja, a programvezető megkérdezi: *Tudtok mesélni olyan alkalomról, amikor dühösnek éreztétek magatokat és úgy döntöttetek, hogy elengeditek és csatornát váltotok? Tudtok mesélni olyan alkalomról, amikor rémültnek éreztétek magatokat és úgy döntöttetek, hogy elengeditek és csatornát váltotok?*

Ha akár a programvezetőnek, akár néhány résztvevőnek vannak történetei egy érzés elengedéséről, amikor az romboló hatással volt rájuk, azt elmesélhetik.

Egy példa: *Sára mostohaanyja mindig külön házimunkát végeztetett vele – többet, mint amennyit a saját gyermekeivel. Ettől Sára nagyon dühös lett és állandóan erről gondolkodott.*

Egy napon Sára rájött, hogy szeret énekelni. „Talán” – gondolta Sára – „énekes lehetek, amikor nagy leszek.” Sára tehát elhatározta, hogy gyakorolja az éneklést, amikor a házimunkáit végezte. Nem tudott mindig hangosan énekelni, de olyankor azokra a dalokra gondolt, amelyeket szeretett. A lassú, nyugtató lélegzeteket is sokszor végezte. Sárának továbbra is házimunkát kellett végeznie, de jobban érezte magát azzal kapcsolatban. Nem volt már állandóan dühös és ez az iskolai koncentrációjában is segítette. Megváltoztatta, ahogyan egy helyzetre reagált, bár az otthoni helyzet nem változott.

A programvezető megkér mindenkit, hogy álljanak fel.

Összefoglalásként a programvezető ezt mondja: *Gyakran nem tudjuk megváltoztatni a helyzetünket, de meg tudjuk változtatni, hogy hogyan reagálunk rá. **Csatornát válthatunk!** (a programvezető mindenkiel együtt elvégzi a sajátos mozdulatot).*



8. TEVÉKENYSÉG: A BIZTONSÁGOS HELY BENNÜNK

Cél	Megmutatni a résztvevőknek, hogy amikor túlterheltnek érezzük magunkat az élet súlya alatt, mindig van egy biztonságos hely bennünk, ahová mehetünk. (Vizuális elképzelési gyakorlat)		20 perc
------------	---	---	-------------------

Programvezető ezt mondja: *Megtanultunk módokat arra, hogy lélegzéssel megnyugtassuk magunkat. Azt is megtanultuk, hogyan váltsunk csatornát, amikor belefáradtunk abba, hogy dühösnek, szomorúnak vagy rémültnek érezzük magunkat. Most meg fogjuk tanulni, hogy van egy „biztonságos hely” bennünk, ahová mindig mehetünk. Egy olyan hely, ahol békét és vigasztalást találhatunk, bármilyen nehéz is az élet.*



Megjegyzés Programvezetőknek: Olvassa el az alábbi **vizuális elképzelési** történetet. Kérjen meg mindenkit, hogy hunyják be a szemüket és tegyék keresztbe karjaikat, a kezeiket az ellenkező oldali vállukra téve (bal kezet a jobb vállra; jobb kezet a bal vállra). Mialatt a történetet olvassa, kérjen meg mindenkit, hogy ismételtén ütögessék a kezükkel az egyik vállukat, majd a másikat. Ezt „pillangóölelésnek” nevezik, mert a kezeink a vállainkat a pillangó szárnyaihoz hasonlóan verdesik és ezzel egyidejűleg megöleljük magunkat (a pillangóölelést lásd a **28. oldalon**). Kérje meg a résztvevőket, hogy **folytassák a válluk ütögetését** a tevékenység teljes ideje alatt. A pillangóölelés és ütögetés célja, hagyni az agynak, hogy intenzíven átélje a biztonságos hely tevékenység szavait. Az ütögetés fokozza az érzést – elmélyíti az élményt.

A programvezető olvasson lágy, halk hangon, hogy segítsen mindenkinek lazítani. A bekezdések között tartson rövid szüneteket. Hagyja, hogy a szavak leülepedjenek.

Programvezető ezt mondja: *Hunyjátok be a szemeket. Vegyetek három mély, lassú lélegzetet. Érezzétek, ahogy ellazultok. Most gondoljatok egy BIZTONSÁGOS HELYRE, egy valós helyre, ahová mehettek. Ez lehet a házon belül vagy a szabadban. Ha nem jut eszetekbe egy valós biztonságos hely, akkor képzeljétek el egy helyet. Ez az a hely, ahol olyan jól és annyira ellazulva érzitek magatokat. Most ezen a biztonságos helyen álltok.*

- **Szagoljátok** meg a levegőt. Milyen szagot éreztek? Lehet ez a fű illata vagy a főzés illata a konyhából vagy valami más.
- **Érezzétek** a földet vagy a padlót a lábaitok alatt.
- **Halljátok** a hangokat – a fákat, a madarakat, emberi hangokat, a közlekedés zaját vagy más hangokat.
- **Ízleljétek** a levegőt – jó íz van a szátokban.
- Tartsátok behunyva a szemeket. Képzeletben **Nézzetek** körül ezen a biztonságos, ellazító helyen. Nézzetek magatok elé. Nézzetek mindkét oldalra. Mit láttok?

Gondolatban élvezzétek ezt a helyet. Érezzétek, milyen békés ez a hely. Vegyetek észre bármely érzést a testetekben – ellazulva érzitek magatokat? Ha bárhol a testetekben fájdalmat vagy feszültséget éreztek, összpontosítsatok erre egy pillanatra, miközben mély lélegzeteket vesztek. Minden lélegzetvétellel érezzétek magatokat egyre jobban ellazulva. Ez a BIZTONSÁGOS helyetek. Oda mehettek, amikor csak akartok, a szemeket behunyva és három mély lélegzetet véve. Minden lélegzetvétellel egyre jobban ellazulva érzitek magatokat. Mennyire kényelmesen, mennyire elégedettnek és mennyire békésnek érzitek magatokat. Élvezzétek. (Várjon egy-két percet, hagyva, hogy mindenki jól érezze magát.)



Megjegyzés Programvezetőknek: Emléktesse a résztvevőket arra, hogy ha bármikor zaklatottak vagy csak szeretnék jól érezni magukat, csinálhatják a pillangóölelést.

Most itt az idő, hogy visszatérjünk ebbe a terembe. Háromig számolok és kinyitjátok a szemeteket. Egy – energiát éreztek a testetekben. Kettő – visszamész majd erre a biztonságos helyre, amikor csak akarsz. Három – nyissátok ki a szemeteket, éberén, felfrissülve.

Beszélgetés: Milyen érzés, hogy van bennetek egy olyan hely, amely biztonságos és ellazító?

Tipp: Ne kérje meg a gyermekeket arra, hogy felfedjék a biztonságos helyüket; az privát.

9. tevékenység: A négy négyzet⁸

Cél	Képessé tenni a résztvevőket arra, hogy megtapasztaljanak egy technikát, amely enyhíti a szenvedést és amely szükség szerint alkalmazható.		
Szükséges anyagok	- Tollak, ceruzák vagy zsírkréták - A4-es (könyvméretű) papír, résztvevőnként egy		60 perc

Tipp: Ehhez a tevékenységhez ne használjon filctollakat, mert átütnek a papír másik oldalára, ahová más képeket fognak rajzolni.



Megjegyzés Programvezetőknek: Habár ez a tevékenység erős érzéseket válthat ki a résztvevőkben, a gyakorlat végére sok gyermek jobban fogja érezni magát, kevesebb szenvedést fog tapasztalni a gondolatai és érzései miatt. Minden gyermeket meg fognak kérni arra, hogy doboljanak (a széken, asztalon, padlón vagy falon), mialatt a képet nézik. Ennek az a célja, hogy a dobolás segítségével, az agyunk gyorsabban gondolkodjon dolgokról és a félelmeink hamarabb csökkenjenek.

Adjon minden résztvevőnek egy papírlapot és tollat/ceruzát. Kérje meg őket, hogy rajzolják le a biztonságos helyüket – vagy egy szimbólumot, ami arra emlékteti őket – az egész oldalon. Ismételve el, hogy a lap egész oldalát használják, de csak azt az oldalt, mivel a másik oldalt valami másra fogják használni.

Facilitator says: *Think about your **safe place**. Draw your safe place, filling up the whole paper. Look at your drawing and drum slowly. **(Drum slowly 20 times)** How do you feel?*

Programvezető ezt mondja: Gondoljatok a **biztonságos helyetekre**. Rajzoljátok le a biztonságos helyeteket, betöltve az egész papírlapot. Nézzetek a rajzotokra és doboljatok lassan. **(Lassan doboljatok 20-szor)** Hogyan érzitek magatokat?

Első oldal – Egy biztonságos hely (ez egy példa)

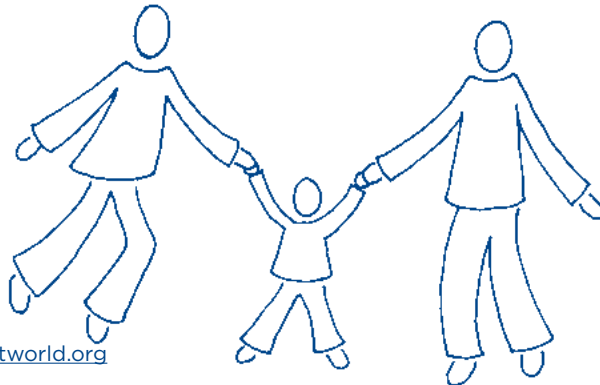


Image courtesy of www.aperfectworld.org

8. Adaptálva Jarero I., Artigas, L., Hartung, J. (2006) „EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults”. Traumatology, 12, 121-129

Ezután mondja a gyermekeknek, hogy fordítsák meg a papírjukat. Mondja nekik, hogy hajtsák négy részre a papírt, így négy négyzet keletkezik. Számozzanak be minden négyzetet – az 1-es és 2-es szám a lap tetején, a 3-as és 4-es szám a lap alján. Mondja el nekik, hogy valami rémisztőt fognak rajzolni a lapnak erre az oldalára, de figyelniük kell és pontosan követniük az utasításait.

Programvezető ezt mondja: *Képzeljétek el, hogy bármit, ami megijeszt benneteket, össze tudnátok zsugorítani olyan kicsire, hogy többé már nem félnétek tőle. Most megtanuljátok, hogy ezt hogyan tegyétek.*

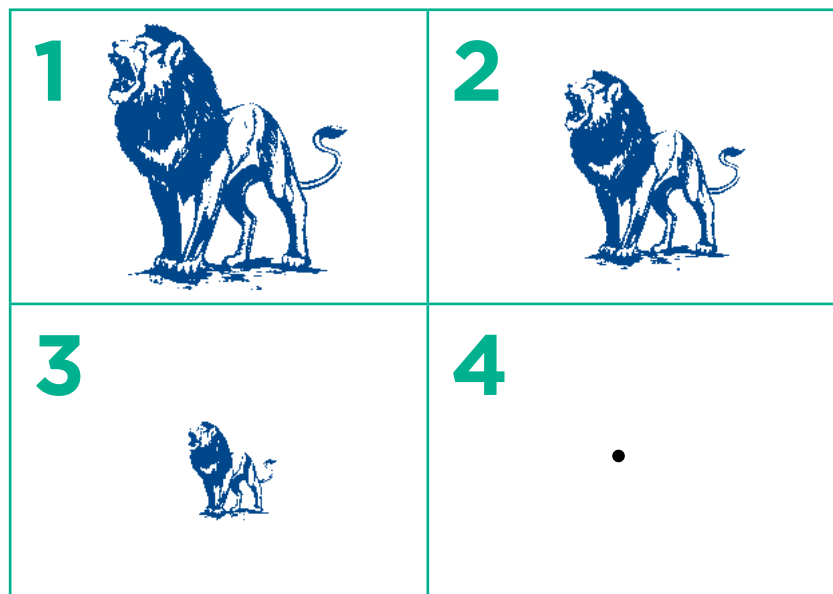
Programvezető ezt mondja: Most fordítsátok meg a papírokat és a felső négyzetben, ahová az 1. számot írtátok, rajzoljatok egy rémes emléket vagy bármit, ami megrémít benneteket. Ha nem tudtok ilyet, rajzoljatok egy rémes oroszlánt hegyes fogakkal. Rajzoljátok nagyra, hogy az egész négyzetet lefedje. Nézzetek a rajzotokra és lassan doboljatok. Majd szólok, mikor hagyjátok abba. (Minden alkalommal lassan 20-szor dobolnak)

1. **Programvezető ezt mondja:** *Most fordítsátok meg a papírokat és a felső négyzetben, ahová az **1. számot** írtátok, rajzoljatok egy rémes emléket vagy bármit, ami megrémít benneteket. Ha nem tudtok ilyet, rajzoljatok egy rémes oroszlánt hegyes fogakkal. Rajzoljátok **nagyra**, hogy az egész négyzetet lefedje. Nézzetek a rajzotokra és lassan doboljatok. Majd szólok, mikor hagyjátok abba. (Minden alkalommal lassan 20-szor dobolnak)*

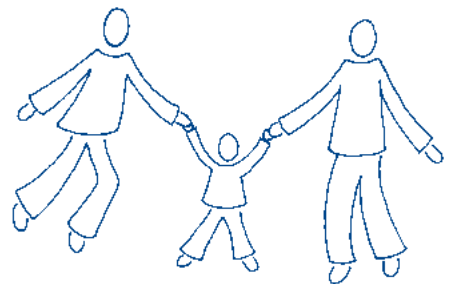
Most hagyjátok abba. Hogyan érzitek magatokat? Hol érzitek ezt a testetekben? Nézzetek a képre. Megint doboljatok lassan. Jó. (Elég kérdésenként néhány választ kapni)

2. *Most a **2. négyzetben** rajzoljátok le ugyanezt a képet kisebb méretben, a hüvelykujjatok méretében fentről lefelé. Most nézzetek a képre. Lassan doboljatok, továbbra is erre a képre nézve. Most hagyjátok abba. Most hogy érzi magát a testetek? Jó. Doboljunk megint.*
3. *Most a **3. számú** négyzetben rajzoljátok le azt, ami megrémít benneteket még kisebbre, akkorára, mint a körmötök. Nézzetek a képre. Doboljatok lassan. Most hagyjátok abba. Most hogy érzi magát a testetek? Vegyétek észre, hogy ahányszor rajzoltok, egyre jobban érzitek magatokat.*
4. *Most a **4. számú** négyzetben rajzoljátok le a képet úgy, hogy csak egy pötty (.) legyen. Doboljatok lassan. Állj. Vegyetek mély lélegzetet és lassan engedjétek ki. Most hogy érzi magát a testetek? Másképp, mint korábban?*
5. *Most menjetek vissza a **biztonságos helyetekről** készített első rajzhoz (a papír másik oldalán). Nézzetek a képre. Doboljatok lassan. Hunyjátok be a szemeteket. Vegyetek egy lassú, mély lélegzetet és lassan engedjétek ki. Figyeljétek a körülöttetek lévő hangokra. Figyeljétek a lélegzetetekre és érezzétek a testeteket, amit a szék alátámaszt. Lássátok ezt a biztonságos helyet gondolatban. Érintsétek meg a dolgokat a biztonságos helyeteken. Lélegezzetek mélyen. Ismét érintsétek meg a dolgokat a biztonságos helyeteken. Amikor befejeztétek, vegyetek mély lélegzetet, majd fújjátok ki. Lassan nyissátok ki a szemeteket.*

Második oldal – Négy egymást követő kép valami rémisztő dologról (ez egy példa)



Beszélgetés: A programvezető megkérdezi a gyermekeket, hogy most hogyan érzik magukat, ahhoz képest, mint amikor elkezdték a tevékenységet. A programvezető megdicséri a gyermekeket azért, hogy képesek voltak uralkodni azon, ami megrémíti őket. A programvezető megmondja a gyermekeknek, hogy hazavihetik a négy négyzetüket.



Emlékeztesse a gyermekeket arra, hogy amikor szomorúnak, dühösnek vagy rémültnek érzik magukat, otthon vagy az iskolában, elvégezhetik a **Négy Négyzet** gyakorlatot és jobban fogják magukat érezni.

10. TEVÉKENYSÉG: HEGY, VÍZ, SZÉL, TŰZ

Cél

Képessé tenni a résztvevőket arra, hogy kapcsolatot teremtsenek a természeti elemekkel és használják ki azok erejét az erős érzelmekre és nehéz helyzetekre való reagáláskor.



60
perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Sok vallási és spirituális gyakorlat létezik, amelyek a természetből merítenek táplálékot és gyógyítást. Ez a tevékenység segít a gyermekeknek a különféle természeti elemek erejét használni arra, hogy elmélyítsék a kapcsolatukat a bennük lakozó erősséggel és segít nekik kialakítani stratégiák sorát a különböző helyzetekre való reagáláshoz. Végezetül győződjön meg arról, hogy mindenki érti a kemény és lágy erősség közti különbséget.

1. rész: Beszélgetés (10 perc)

Megjegyzés: A résztvevők elképzelik majd magukat a természet e különböző részeiként. Úgy fogják mozgatni a testüket, mint egy hegy, mint a víz, tűz és szél. Amikor arra kéri őket, hogy „váljanak” például olyanná, mint egy hegy, el kell játszaniuk és érezniük kell, hogy milyen hegynek lenni.

Programvezető ezt mondja: *Amikor nehéz helyzetben vagyunk, megvan a megoldás a körülöttünk lévő dolgokban – ez a **hegy, víz, szél és tűz**.*

1. Válgatok **heggyé** – Álljatok, mint egy hegy. Semmi nem árthat nektek. Olyan erőteljesek vagytok. Járjatok, mint egy hegy. Mi történik bennetek, amikor heggyé váltok? (kérje meg őket, hogy osszák meg a tapasztalataikat)
2. Aztán **vízzé** válunk – Lágy és áramló, képes mindenre túljutni. Mozogjatok a teremben vízként. Bármilyen akadályt megkerülhettek. Aztán maradhattok mozdulatlanok is. Legyetek nagyon nyugodtak, mint a vízfelszín egy szélmentes napon. Mi történik bennetek, amikor vízzé váltok? (gyűjtsön válaszokat)
3. Aztán **széllé** válunk – Könnyű és gyors. Mindig mozgásban vagytok. Semmi sem állíthat meg benneteket. Mozogjatok, mint a szél. Gondolkozhatunk, mint a szél, hagyjuk, hogy a gondolataink bármilyen irányba szárnyaljanak korlátlanul. Bármilyen irányba mozdíthatjuk a gondolatainkat. (Opció: Üljenek ki a szabadba és figyeljék a fák és a szél által fújt felhők mozgását.) Hogyan kelt másfajta érzéseket szélnek lenni hegy helyett? (gyűjtsön válaszokat)
4. Aztán **tűzzé** válunk – Olyan erőteljesek vagytok. Szinte bármit elpusztíthattok. Tiszta energia vagytok. Mint a Földre hozott Nap. Lássátok magatokat égő gyufaként. (Opció: Gyűjtson meg egy gyufát. Ezután gyűjtson meg egy gyertyát és kérje meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg.) Lássátok magatokat meggyújtott gyertyaként. Lássátok magatokat nagy tűzként. Ez a tűz fényt is hozhat, így az emberek képesek látni. Milyen érzés ez?
5. Ezután gyertek vissza a **hegyhez**. Erőteljes, biztosan áll, figyel.

Programvezető ezt mondja: *Mi történik bennetek, amikor ezek valamelyike vagytok – hegy, víz, szél, tűz? Melyik a kedvencetek?*



2. rész: Színdarab (40 perc)

A programvezető négy csoportra osztja a résztvevőket. Az egyes csoportok különböző elemeket kapnak (hegy, víz, szél, tűz) és azokat használják egy általuk választott helyzet vagy az alább javasolt valamelyik helyzet színjátékká alakítására. A résztvevőknek 10 percük lesz, hogy elkészítsék a színjátékukat és 3-4 percük, hogy az előadják. A programvezetők hangsúlyozzák, hogy a színjátékuk legyen rövid.

- *Az iskolában megfélemlítenek.* (Hegy)
- *Egy helyzet a saját életedből.* (Víz)
- *Az apád részegen jön haza és nagyon dühös rád.* (Szél)
- *Egy idegen megpróbál betörni a házába.* (Tűz)

A színjátékok végén a **Programvezető megkérdezi:** *Mit tanultunk meg a színjátékok megnézéséből?*



Megjegyzés Programvezetőknek: Az előző színjátékok példáit használva a programvezető elmagyarázza, hogy nem mindig kell elszaladnunk attól, ami megrémít minket. Ha interakcióba vagy kapcsolatba lépünk azzal, ami megrémít minket, ahogy a szereplők tették a színjátékaikban, jobban meg tudunk birkózni a félelmünkkel.



3. rész: Kemény erősség és lágy erősség (10 perc)

Programvezető ezt mondja: *Néha jó víznek lenni, máskor hegynek, megint máskor tűznek vagy szélnek. A különböző helyzetek különböző cselekvéseket kívánnak. Néha minden erőnkre szükség van a reagáláshoz, mint egy tűz vagy egy hegy. Tűzhöz vagy hegyhez hasonlatosnak lenni kemény erősség. Az illető **kemény erősséget** használ, amikor kiáll az igazságtalansággal szemben vagy ellenáll, amikor valaki megpróbál valami rosszat rákényszeríteni.*

Tipp (Választható): A programvezető szemléltetheti a kemény erősséget úgy, hogy valakit próbál eltolni, aki ellenkezik az erejével. Ne nyomja olyan erősen az illetőt, hogy az elveszítse az egyensúlyát.

Programvezető folytatja: *Néha szükséges megkerülnünk valakit, más útvonalat választani vagy elkerülni egy helyzetet. Olyanok vagyunk, mint a szél, amelyet nem lehet befogni. Olyanok vagyunk, mint a víz, amely megkerül egy sziklát. Nem ellenkezünk a másik személlyel. Együtt mozdulunk vele. Engedünk, de tovább áramlunk. Vízhez vagy szélhez hasonlatosnak lenni **lágy erősség**.*

Tipp (Választható): A programvezető szemléltetheti a lágy erősséget úgy, hogy megkér valakit, hogy próbálja meg eltolni. Ehhez a szemléltetéshez használják az erejük felét. Ellenállás helyett a programvezető kitér az illető útjából és gyengéden abba az irányba húzza, amerre az tolni próbálja. A végeredmény az, hogy az illető a programvezetővel együtt mozdul vagy lépdel.

A Programvezető megkérdezi: *Milyen példák vannak az életetekben, ahol kemény erősséget használtok?* (Példa: Azonos vagy nagyobb erősséggel reagálni valaki kihívására, szavakat vagy fizikai erőt használva.) *Milyen példák vannak az életetekben, ahol lágy erősséget használtok?* (Példák: Tárgyalni, kedvesen beszélni egy dühös személlyel.) *A kemény erősség és a lágy erősség egyaránt fontos; ez a helyzettől függ.*



11. TEVÉKENYSÉG: NEM AZ ÉN HIBÁM!

Cél	Segíteni a résztvevőknek felismerni azt, hogy nem mindig ők a hibásak, és felszabadítani őket az önmaguk hibáztatásából.		
Szükséges anyagok	• A4-es papír • Ragasztószalag • Filctollak		40 perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Kiépíthetjük az erősségünket, hogy hatékonyan tudjunk reagálni nehéz élethelyzetekre, de az is nagyon fontos, hogy a gyermekek ne hibáztassák magukat olyan dolgokért, ami nem az ő hibájuk. Mivel a gyermekek gyengébb pozícióban vannak a családokban és társadalmakban, hibáztatás célpontjává válhatnak, miközben valójában valaki más a hibás. A gyermekek által tapasztalt bűntudat, amikor tévesen őket hibáztatják, károsítja az önmagukról alkotott képüket érdemes emberi lényként. (Lásd a képet a **35. oldalon**)

1. Ebben a játékban a gyermekek a terem egyik sarkába szaladnak, ha a válaszuk „Igen” és a terem ellenkező sarkába, ha a válaszuk „Nem”. Ön minden eredményénél megkérdez majd egy-két gyermeket, hogy a válaszuk miért volt „Igen” és miért volt „Nem”, hogy segítsen minden gyermeknek tisztán látni, amikor ők a hibásak és amikor nem ők a felelősek.
2. A programvezető nagy betűkkel felírja egy A4-es papírlapra: „IGEN, AZ ÉN HIBÁM” és a terem egyik oldalán felragasztja úgy, hogy azt mindenki láthassa. Egy másik A4-es papírlapra a programvezető felírja: „NEM, NEM AZ ÉN HIBÁM” és egy másik falra felragasztja.
3. A programvezető kiválaszt nyolc kérdést, négyet az A Kategóriából és négyet a B Kategóriából. **Keverje össze az A és B Kategória kérdéseit, hogy érdekesebbé tegye.** Ha van rá idő, választhat további kérdéseket.

A Kategória: A te hibád-e, ha ...

Ezek a tételek példák arra, amikor a gyermek **nem** hibás:

- A nagybátyádnak megsérült a lába és kiabál veled?
- Az apád megver, amikor nem túl jó osztályzatot hozol haza az iskolából, noha minden tőled telhetőt megtettél?
- Háború van az országodban és el kellett menekülnöd?
- A szüleid kiabálnak egymással?
- Beállsz gyermekkatónának, miután a polgárőrség a házadhoz jött és megfenyegetett, hogy megöl, ha nem csatlakozol hozzájuk?
- Az apád ellop valamit, hogy kifizethesse az iskolai költségeidet, és letartóztatják?
- Az apádat letartóztatja a rendőrség vagy a katonaság?
- A házadat vagy a faludat támadás éri?
- A szüleid egyike meghal HIV/AIDS következtében?
- Megerőszakolnak, miközben vizet hozol sötétedés után?

Tipp: Konzervatív környezetben, ahol nem beszélhet nyilvánosan szexuális dolgokról, használhatja a „megtámadták” szót a „megerőszakolták” szó helyett.

Megjegyzés: A nemi erőszak/támadás soha nem az áldozat hibája. Senki nem érdemli meg, hogy megtámadják. A programvezetőnek hangsúlyoznia kell, hogy mindegy, mit tesz a gyermek és mindegy, milyen ruházatot visel, senki nem akarja, hogy megtámadják. Ez **soha nem** a gyermek hibája.

B Kategória: A te hibád-e, ha ...

Ezek a tételek példák arra, amikor a gyermek **lehet, hogy** hibás.

- Elküldenek a boltba és elveszted a pénzt, mert figyelmetlen vagy?
- Nem köszönsz udvariasan egy látogatóba jövő rokonnak, mert nem szereted?
- Nem csinálod meg a házi feladatodat, noha van rá időd?
- Olyan területre mész, amelyről tudod, hogy veszélyes (pl. harcok miatt) és megsérülsz, noha nem volt szabad, hogy ott legyél?
- Kicsúfolsz valakit vagy bántani próbálsz a térségedben zajló konfliktus vagy háború miatt?
- Későig kimaradsz anélkül, hogy bárkinek szólnál és nincs rá jó okod?
- Nem sepersz fel a házad előtt, mielőtt focizni mész a barátaiddal?
- Olyan barátokkal lógsz, akik megismertetnek a drogokkal és az alkohollal, amiket elkezdesz használni?

Minden egyes állításnál a Programvezető ezt mondja: Szaladj a terem egyik vagy másik oldalára, attól függően, hogy a válaszod „Igen, ez az én hibám” vagy „Nem, ez nem az én hibám”.

Válasszon ki egy-két személyt az egyes csoportokból, hogy megmagyarázzák, miért választották a válaszukat. Kezdje azzal a csoporttal, ahol a legkevesebben vannak. A gyermekek véleményt változtathatnak, de ne próbálják meg meggyőzni a másik csoportot.

A programvezető röviden összegzi ezt a tevékenységet úgy, hogy megkérdezi: *Ha mi vagyunk a hibásak, hogyan kezeljük ezt helyesen?* (gyűjtsön egy-két választ). *Ha tévesen hibáztatnak minket, azt hogyan kezeljük?* (gyűjtsön egy-két választ).

Tipp: Itt végezzenek egy **Energizáló** gyakorlatot vagy iktassanak közbe egy **Földelés** vagy **Légzőgyakorlatot** (Lásd 1. melléklet).

12. TEVÉKENYSÉG: ELENEDNI A PROBLÉMÁKAT

Cél	Megtanítani a résztvevőknek elengedni azokat az élményeket, amelyek akadályozzák őket abban, hogy továbblépjenek és haladjanak az életben.		
Szükséges anyagok	- Egy nagy zsák, doboz vagy kosár - Botok, kövek vagy más nehéz tárgyak, amiket a zsákba tesznek		40 perc

Programvezető ezt mondja: *Fontos tudnunk, mikor a mi hibánk és mikor nem, mert ez segít nekünk könnyíteni az élet terheit a vállainkon. Segít nekünk felelősséget vállalni azért, amit tettünk és megtagadni a felelősségvállalást azért, amit nem tettünk.*

Alkalmanként meg kell tisztítani az életünket a bennünk felgyülemlett problémáktól. Lehet, hogy a problémák nem szűnnek meg, de könnyebbnek fogjuk érezni magunkat és más színben tudjuk látni a világot, ami válaszokhoz vezethet. Rá fogunk ébredni, hogy a problémák némelyike nem is a miénk és elengedhetjük őket. Lehetnek új ötleteink arra, hogy néhány problémát hogyan oldjunk meg, mert sokkal könnyebbnek és jobban érezzük magunkat. A következőt tesszük.

1. rész: Zsákba tesszük a problémáinkat (25 perc)

Küldje ki a gyermekeket és hozasson velük a problémáikat jelképező botokat vagy köveket.

Tipp: A programvezető előzőleg tegyen néhány nehéz dolgot a zsákba. Ha a résztvevők nem tudnak botokhoz és kövekhez jutni, azokat előzőleg be kell szerezni.

Amikor a gyermekek visszatérnek, a programvezető emlékezteti őket arra, hogy a botok és kövek az életükben lévő problémákat képviselik. Kérje meg a gyermekeket, hogy egyenként tegyék a zsákba a botokat vagy köveket. Miközben ezeket a zsákba teszik, hangosan vagy magukban megnevezik a problémákat. A programvezető felveszi a zsákot és megjegyzi, hogy az milyen nehéz. Néhány gyermek is megpróbálhatja azt felemelni.

A Programvezető megkérdezi: *Mit csináljunk ezzel a zsáknyi problémával? Szerezzon válaszokat és megegyezést a csoporttól, hogy mit fognak tenni.*

A programvezető megkér mindenkit, hogy segítsenek kivinni ezt a problémákkal teli nehéz zsákot az életükből. Egyszerre többen felemelik a nehéz zsákot és mindenki kikíséri őket az előre megállapodott helyre.

Tipp: Ha a résztvevők csak botokat gyűjtöttek, esetleg tüzet rakhatnak és elégethetik a zsák tartalmát. Ha köveket, akkor vagy ássanak egy gödröt és temessék el a problémákat vagy keressenek egy nagy fát és helyezték el a köveket a fa körül, így a „Földanya” meghallgathatja a problémákat és megtisztíthatja a köveket, ezzel minden jelenlevőt megszabadítva a problémáiktól.

Amikor kiviszik a problémákkal teli zsákot a szabadba, mindenki álljon körbe egymást kézen fogva, miközben a problémákat felszabadítják. Lehetőség szerint, keressenek egy odaillő dalt énekléshez vagy akár szerezzenek egy dalt a problémáink felszabadításáról és a terheink könnyítéséről.



2. rész: Elsöpörni a problémáinkat (20 perc)

Amikor visszamennek a terembe, **a programvezető ezt mondja:** *Ha még mindig vannak problémák, képzeljétek el, ahogy a problémáitok egyszerűen lehullanak rólatok. Ahogyan a levelek lehullanak a fákról. Vagy ahogyan egy kígyó levedli a bőrét. Ugráljatok fel-le és hagyjátok, hogy a problémáitok a padlóra hulljanak. Most pedig itt az ideje elsöpörni az összes problémátokat.*

Programvezető ezt mondja: *Itt van egy-egy seprű mindenkinek. Rázzátok le a problémáitokat és söpörjétek el őket! (A programvezető képzeletbeli seprűket ad át mindenkinek és elkezdenek söpörni. Énekelnek. Győződjön meg róla, hogy mindenki kisépri a problémákat az ajtón.)*



Tipp: Használja egy helyi dal szövegét, ami dolgok elsöpréséről, az élet megtisztításáról szól. Mindenki együtt éneklí ezeket a dalszövegeket, mialatt a problémákat kisöprik az életükből vagy saját dalt szereznek.

Beszélgetés: Amikor mindenki visszajön a terembe, leülnek. **A programvezető megkérdezi mindenkit:** *Milyennek találtátok ezt a tevékenységet? Hogy éreztétek magatokat ettől? Volt kedvenc részetek?*

Programvezető ezt mondja: *Most már ott van mellettetek a seprűtök, amikor szükségetek van rá. A legfontosabb az, hogy ne engedjük problémáinkat annyira megsokasodni és elnehezülni az életünkben, hogy cipelésük lebénítsa bennünket.*

13. TEVÉKENYSÉG: A KINCSES FA

Cél	Képesse tenni a résztvevőket arra, hogy teremtsenek egy helyet magukban, amely őriz mindent, ami jó velük kapcsolatban és senki sem tudja azt elvenni.		40 perc
------------	--	---	-------------------



Megjegyzés Programvezetőknek: Ez megerősíti ugyanazt a témát, mint amit az előző tevékenység. **A biztonságos hely bennünk.** Jó különféle megközelítéseket és képalkotásokat alkalmazni, hogy segítsünk a gyermekeknek és a fiataloknak fontos küzdési stratégiákat elsajátítani. Ez a tevékenység szintén fontos kapcsolat **Az Élet Fája** tevékenységhez.

Programvezető ezt mondja: *Megtanultuk, hogyan engedjük el azokat a problémákat, amelyek ránk nehezednek. Megtanultuk, hogyan váljunk a természet különböző részeivé – hegyé, vízzé, szélle és tűzzé –, ami segít nekünk hatékonyan reagálni nehéz helyzetekre. Most azt fogjuk megtanulni, hogy hogyan védjük meg magunkat azoktól az emberektől, akik bántanak minket. Amikor az emberek kritizálnak benneteket, rosszakat mondanak rólatok és nem látják meg a bennetek lakozó jószágát, fontos tudnotok, hogy mi az, ami igazán jó önmagatokban.*



FMegjegyzés Programvezetőknek: Olvassa ezt a történetet **lassan** és kifejezően. Tegye nagyon érdekessé és lenyűgözővé a meghallgatását. Úgy mondja el, mint ahogy tűz körül ülve mesélne vagy esti mesét mondana. A gyermekek csukják be a szemüket, mialatt Ön a történetet olvassa.

Programvezető ezt mondja: *Elmesélek nektek egy történetet. Ez a történet egy fáról szól, amelyik nagyon-nagyon régen kezdett növekedni. Úgy hívják, hogy **Kincses Fa**. Amikor az emberek jöttek, hogy fejszéssel kivágják a fát, a fejszék eltörtek. Amikor megpróbálták fűrészekkel kivágni a fát, a pengék eltörtek. Semmi sem tudta elpusztítani a Kincses Fát.*



A Kincses Fa nagyon bölcs, mert örökké él. Éreztétek a szívdobogásokat. Éreztétek a lélegzeteteket. A Kincses Fa bennetek él. A szívdobogásokból és a lélegzetetekből él. A Kincses Fa megvéd benneteket. Gondoljatok minden jó dologra, amiket a barátaitok mondtak rólatok. Gondoljatok minden jó dologra, amiket azok mondtak rólatok, akik szeretnek benneteket vagy gondoskodnak rólatok. Gondoljatok az erősségeitekre és a jó tulajdonságokra, amikről tudjátok, hogy megvannak bennetek. Nevezzétek meg ezeket magatoknak. Gondolatban írjátok le ezeket a jó dolgokat. Emlékezni akartok ezekre.

Most a Kincses Fa magához szólít benneteket. Amikor odaértek hozzá, látjátok, milyen magas és milyen erős. Talán még annak a nyomait is látjátok, amikor megpróbálták őt kivágni. Odaléptek a Kincses Fához és megérintitek a kérgét. Érzitek a fa melegét és energiáját! És ekkor a fa megnyílik, csak nektek. **Csak benneteket ismer.**

Beláttok egészen a fa közepébe. Látjátok a fa évgyűrűit, a jó éveket és a nehéz éveket. A jó évek évgyűrűi vastagok, a nehéz évek évgyűrűi pedig vékonyak, minden évhez egy-egy. És a fa közepében van egy doboz, ami aranyból és ékszerekből készült. Benyúltok és felemelitek a dobozt. Csodaszép. Csillog a fényben.

Kinyitjátok a dobozt és beleteszitek a listát az összes jó tulajdonságaitokról. Az erősségeitek, a tehetségeitek és minden veletek kapcsolatos jó dolog – mind a dobozba kerül. **Ezek mind a tieitek!** Ezután becsukjátok a dobozt, visszateszitek a fa közepébe és a fa bezárul.

Gondolataitokban a Kincses Fa szól hozzátok. Azt mondja: „Csak neked fogok megnyílni. Biztonságban megőrzöm az összes jószágot, minden jó dolgot veled kapcsolatban, hogy soha senki ne tudja azokat elvenni tőled. Az emberek bánthatják a testedet, de soha nem bánthatják a lelkedet. Megvédelek téged, azt a jószágot, ami te vagy. Valahányszor visszatérsz és kinyitod az arany dobozt, látni fogod azt a jószágot, ami te magad vagy. Csak érezd mélyen a szívedben. Én itt vagyok.”

Ekkor a kezeteket a szívetekre teszitek és érzitek, ahogy a Kincses Fa ott növekszik.

Megjegyzés: A gyermekek a szívükre teszik a kezüket és percekig ott tartják, érezve a melegséget.

Beszélgetés: Programvezető ezt mondja: Lassan nyissátok ki a szemeteket és vegyetek mély lélegzetet, majd lélegezzetek ki. Milyen érzés, hogy van valaki, aki védelmezi mindazt a jót, ami bennetek lakozik? (gyűjtsön válaszokat) Tegyétek a kezeteket oda, ahol a Kincses Fa van bennetek és éreztétek egy percig.

Programvezető ezt mondja: A Kincses Fában ott van mindaz a gyönyörű dolog, ami segít nektek elégedettnek lenni magatokkal. Nem kell többé harcolnotok az ellen, aki bánt, mert tudjátok, hogy mi lakozik bennetek. A jószágotok egy rejtett helyen van és azt senki nem veheti el tőletek.



Tipp: Itt végezzenek egy **Energizáló** gyakorlatot vagy iktassanak közbe egy **Földelés** vagy Légzőgyakorlatot (lásd **1. melléklet**).

Másik lehetőségként kérdezze meg a csoportot, hogy ismernek-e egy rövid táncot vagy dalt, ami mindenkinek könnyű lesz.



14. TEVÉKENYSÉG: 2. ÖSSZEFOGLALÓ - ÉNEKELNI AZ OROSZLÁNOKNAK

Cél	Összefoglalni a IV. rész főbb tanulságait: Megerősíteni, akik vagyunk.		
Szükséges anyagok	Kép két ordító oroszlánról (Lásd 13. oldal). Gyermekek két csoportja (lásd 43. oldal). Az egyik csoport nagyon ijedtnek látszik, a másik nyugodtnak és figyelik az oroszlánokat. Ebben a csoportban néhány gyermek az oroszlánokra mosolyog.		20 perc

A **programvezető felteszi** az alábbi kérdéseket, időt adva néhány válaszra:

- *Mi történik ezen a képen?*
- *A gyermekek két csoportja van. Miben különböznek?*
- *Szerintetek mire gondolnak a két csoport gyermekei?*
- *Mit gondolnak az oroszlánok, amikor látják a gyermekek nyugodt csoportját, akik csak figyelnek és nem félnek?*
- *Szerintetek mit csinálnak a gyermekek annak érdekében, hogy nyugodtak maradjanak, miközben az oroszlánok rájuk ordítanak?*
- *Ismerünk olyan embereket, mint ezek az oroszlánok? Ezek lennének az emberek, akik megpróbálnak minket megrémíteni. Ordítanak. Elérik, hogy rosszul érezzük magunkat önmagunkkal kapcsolatban. Elérik, hogy gyengének érezzük magunkat.*
- *Miért akarnak így viselkedni ezek az oroszlán-emberek? Miért akarnak másokat megrémíteni, terrorizálni vagy megfélemlíteni?*



A **Programvezető megkérdezi**: Mit tanultunk meg ebből a tevékenységből? (gyűjtsön válaszokat)

V. TÉMA : KAPCSOLATOKAT LÉTESÍTENI



Programvezetőknek: Amikor nehéz időkkel nézünk szembe, két választásunk van:

- Ha nem tudjuk megváltoztatni a környezetet vagy a helyzetet, amelyben élünk, megváltoztathatjuk a reakciónkat arra, ami történik. (Ezt megbeszéltük az előző részben) VAGY
- Megváltoztathatjuk a környezetünket (amit most meg fogunk beszélni) és eltávolíthatjuk azt, ami keservessé teszi az életünket.

Ebben a részben módokat keresünk arra, hogy megváltoztassuk, ami rajtunk kívül történik, hogy biztonságos helyeket hozzunk létre a gyermekeknek és bátorítsuk a felnőtteket arra, hogy váljanak a gyermekek problémáinak szószólóivá.

Ez a rész a közösség gyógyító erejét is feltárja. A közösség ezt többféle módon teheti:

- **Biztonságos helyeket létrehozni a gyermekeknek** – a gyermekek nem tudnak meggyógyulni, ha nem érzik biztonságban magukat.
- **Segítőket biztosítani** – a gyermekek nem tudnak meggyógyulni, ha nem találnak másokat – felnőtteket vagy gyermekeket –, akikkel beszélhetnek és akikben megbízhatnak. Még akkor is, amikor a rendőrség vagy a hatóságok nem tudnak segíteni, lehetnek segítők a közösségben, akik megtehetik a szükséges lépéseket.
- **Egyértelmű üzeneteket és intézkedéseket** érni el a közösségi vezetőktől, segíteni azoknak a háztartásoknak, ahol gyermek a családfő szerepét tölti be, ezáltal kiszolgáltatottak a kizsákmányolásnak. Ösztönözni az embereket arra, hogy legyenek elég bátrak, hogy kimondják, a bántalmazás és az erőszak rossz, valamint tegyenek lépéseket.

Fontos, hogy a gyermekek támogatást kapjanak barátoktól és felnőttektől a gondjaik kezelésére, mivel nem várható el tőlük, hogy teljesen önállóan érjenek el változást.

15. TEVÉKENYSÉG: OROSLÁN A HEGYEN! FUSS, FUSS, FUSS!

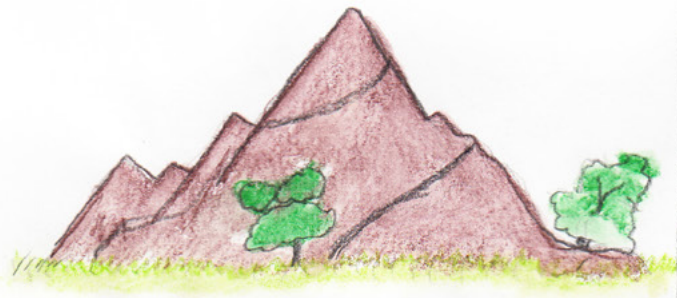
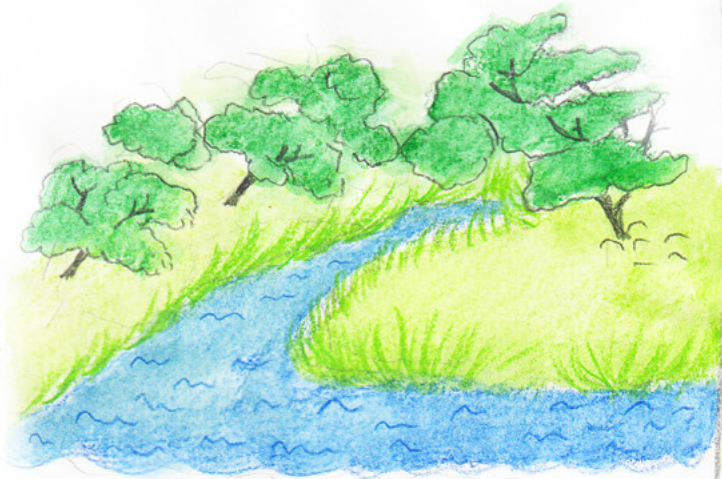
Cél	Energizáló gyakorlat, amely összekapcsolódást teremt.		15 perc
------------	---	--	-------------------

Programvezető ezt mondja: Azt mondom majd, hogy „Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!” többször egymás után, ti pedig körbefuttok egy nagy körben. Amikor megállok és kiáltok egy számot, gyorsan annyi fős csoportokba kell állnotok, mint az a szám. Hogy még érdekesebb legyen, mondom majd két számot és olyan csoportokba kell állnotok, ahol annyian vagytok, mint az általam mondott számok. Például, ha azt mondom „Kettes és Hármás”, akkor vagy két fős vagy három fős csoportokba kell állnotok. Ahányszor kimondom a két számot, ti azokba a csoportokba álltok, amilyen gyorsan csak tudtok. Mindenki készen áll?

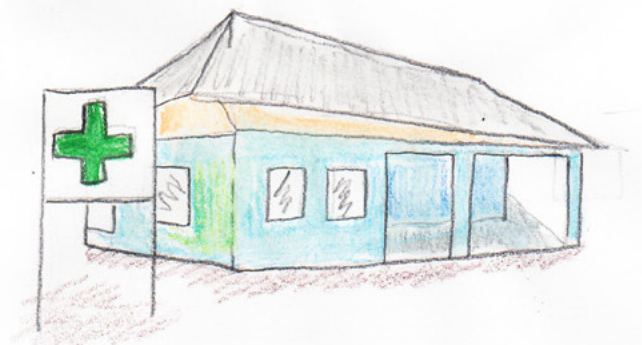
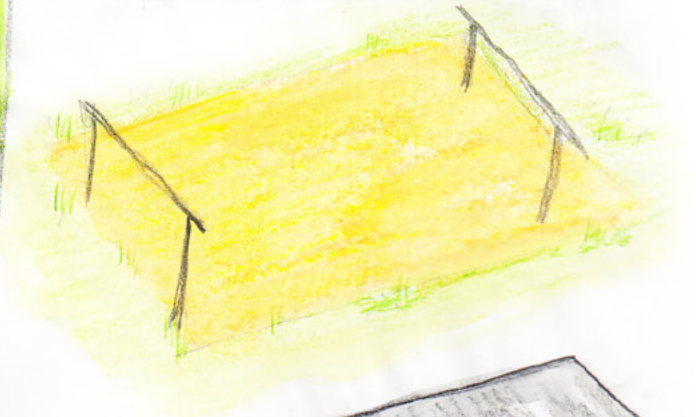
Tevékenység: A programvezető háromszor elismétli a fordulatot: „Oroszlán a hegyen! Fuss, fuss, fuss!” Mindenki együtt énekel vele futás közben. A programvezető először ezt kiáltja: „Kettes és hármás”. Ezután a programvezető a fordulatot mondja, majd ezt kiáltja: „Négyes és ötös”. A programvezető megint elismétli a fordulatot és ezt kiáltja: „Hatos és hetes”. Miután ismét kimondja a fordulatot, a programvezető felkéri a gyermekeket, hogy kiáltsanak két számot és mindenki csoportokba szalad. Végezetül a programvezető ezt a számot kiáltja: „Százás!” és így mindenki összeáll egy csoportba.

Tipp: Egyetlen gyermeket sem szabad kihagyni egy csoportból, ezért használunk két számot.

Veszélyes helyek



Biztonságos helyek



Programvezető ezt mondja: *Habár harcolhatunk néha az oroszlanokkal a magunk erejéből (ahol az oroszlanok azok a dolgok, amelyektől félünk), gyakran hagyatkozunk mások segítségére, hogy kezeljük az életünkben lévő félelmet és erőszakot. A műhelynek ebben a részében megtanuljuk, hol vannak a biztonságos és a veszélyes helyek a közösségünkben, kik azok az emberek, akik segíthetnek nekünk az életünkben fellépő kihívásokban, valamint milyen lépéseket tehetünk mi és a közösség segítői a változás érdekében.*

16. TEVÉKENYSÉG: BIZTONSÁGOS ÉS VESZÉLYES HELYEK			
Cél	Hogy a résztvevők megtanulják, hol lehetnek biztonságban és hol veszélyes a közösségben, továbbá hogyan védjék meg magukat erőszak és bántalmazás ellen.		
Szükséges anyagok	- Prezentációs tábla vagy poszter papír - Tollak, színes filctollak és zsírkréták		65 MINUTES

Programvezető ezt mondja: *Ebben a műhelyben megtanultuk, hogyan teremtsünk biztonságos környezetet önmagunkban. Most pedig megtanulunk biztonságos környezetet teremteni önmagunkon kívül, abban a világban, ahol élünk.*

Önmagunk védelmének része, hogy ismerjük a biztonságos és veszélyes helyeket ott, ahol élünk. Amikor ezt tudjuk, akkor találhatunk embereket, akik segíthetnek jobbra tenni a lakónegyedeinket. Gyermekeként és fiataloként hozzájárulhatunk az ismereteinkkel és készségeinkkel, ezután a felnőttekre van szükségünk, hogy kivegyék a részüket.

1. rész: Rajzolás (35 perc)

- Az azonos lakónegyedből származó személyeket – 10 perc járásra egymástól – ossza csoportokra (csoportonként legfeljebb négy fővel).
- Adjon az egyes csoportoknak egy nagy papírlapot (prezentációs tábla vagy poszter papír méretűt) és kérje meg őket, hogy rajzolják le a veszélyes és a biztonságos helyeket a lakónegyedeinkben. Tegyen egy „X” jelet vagy szomorú arcot a veszélyes helyekre. Tegyen egy kört „O” vagy mosolyt a biztonságos helyekre. Amikor elkészültek, mindenki felfüggeszti a falra a rajzát, létrehozva egy „művészeti galériát”. A résztvevők megnézik a rajzokat, megfigyelik, melyek a leggyakrabban említett veszélyes és biztonságos helyek. (A 46. oldalon szereplő illusztráció csak egy minta.)

2. rész: Beszélgetés (30 perc)

Válaszoljatok a következő kérdésekre:

- Melyek a biztonságos helyek a közösségekben? Miért biztonságosak?
- Melyek a veszélyes helyek a közösségekben?
- Mit tehetnek a gyermekek azért, hogy ezeket a veszélyes helyeket biztonságosabbá tegyék?
- Mit tehetnek a felnőttek azért, hogy ezeket a veszélyes helyeket biztonságosabbá tegyék?

Tipp: Javaslatok arra, hogy mit lehet tenni azért, hogy a veszélyes helyeket biztonságosabbá tegyék: Csoportosan menjenek ki vagy felnőtt segítőkkel, hogy biztonságban maradjanak; kérjék meg a helyi önkormányzatot, hogy szereljenek fel lámpákat a sötét utakon; kérjenek több járort vagy felnőtt segítőt, hogy az éjszaka gyakran használt helyeken – például vízkutaknál – járőrözzenek. Egyéb ötletek? Különösen akkor, ha otthon van veszély, beszéljenek azokkal, akikben megbíznak és kérjenek szükséges segítséget.

Programvezető ezt mondja: A veszélyes helyek biztonságosabbá tételébe beletartozik, hogy együttműködjünk olyan felnőttekkel, akikben megbízunk és akik biztonságosabbá tehetik az otthonainkat és a közösségeinket. A következő tevékenységben megtudjuk, hogy kik ezek a segítők az életünk nehéz helyzeteiben.

Teli hasas légzőgyakorlat

LÉLEGEZZETEK! Tegyétek mindkét kezeteket a köldökötök alá. Amikor belélegeztek, érezzétek, amint a hasatok kiterjed és nagyobb lesz. Amikor kilélegeztek, érezzétek, amint a hasatok megint lapos lesz. Mondjátok magatokban: „NAGY Has!” amikor belélegeztek, „KICSI Has!” amikor kilélegeztek. Érezzétek a lábaitokat a földön. Érezzétek a lélegzeteteket a hasatokban. Hogyan érzitek magatokat? **Megjegyzés:** Ez a gyakorlat szükség szerint használható. Célja segíteni az illetőt, hogy nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak és a földhöz rögzültnek érezze magát.

17. TEVÉKENYSÉG: A SEGÍTŐK JÁTÉKA

Cél	Megállapítani, kik a különböző segítők a résztvevők életében, hogy segítsük őket megküzdni a nehéz helyzetekkel.		
Szükséges anyagok	• A4-es papír • Filctollak • Ragasztószalag		40 PERC



Programvezető megjegyzése: A segítők azok a személyek, akikhez fordulhatunk, amikor válságban vagyunk vagy nehéz helyzettel nézünk szembe, pl. egy idősebb testvér, szülő, tanár, szociális munkás, ápoló, szomszéd, nagyszülő stb. Ebben a tevékenységben a gyermekeknek először azonosítaniuk kell, hogy kik a leggyakoribb segítők a

közösségükben. A segítők egyes fajtáit papírdarabokra írták és az összes papírdarabot felragasztották a falra. Ekkor a programvezető által bemutatott egyes sajtószerű helyzetek szerint a gyermekeknek gyorsan ki kell választaniuk azt a személyt, akitől segítséget kérnének, úgy, hogy felsorakoznak az adott személy neve vagy beosztása előtt. Ezt egy rövid megbeszélés kövesse arról, hogy a gyermekek miért éppen azt a lehetőséget választották az adott szituációban. Ezáltal a tevékenység gyors értékeléssel szolgál arról, hogy kik azok, akikhez a közösségben legtöbbször fordulnak védelmi kérdések miatt. A leghosszabb sorokkal bíró segítők jelzik, hogy kik fontosak a közösségben ahhoz az adott kérdéshez. Ezekkel az egyénnel kell tanácskozni a gyermekekkel kapcsolatos kérdésekről és programokról. Ezt a tevékenységet megismételhetik néhány hónap múlva, hogy megtudják, történtek-e változások.

A Programvezető megkérdezi: Kik a legfontosabb személyek, akik segítenek nektek az életetekben? A csoport egészéként válasszanak ki legfeljebb öt segítőt, nem a segítők valós neveivel, hanem hogy kik ők, pl. nővér, tanár stb.

Tipp: Legfeljebb két családtagot engedjen megnevezni segítőként, hogy több közösségi tagot - például tanárokat, ápolókat és szomszédokat - tudjanak bevonni.

A programvezető az egyes segítőkhez címkét készít A4-es papíron. Egy ráadás címke felirata ez lesz: „Nem tudom”. Ne legyen hatnál több címke összesen (öt segítőt és egy „Nem tudom” címkét). Tegye a címkéket a falra karnyújtásra egymástól vagy az egyes címkéket ragassza székek háttámlájára ragasztószalaggal, a székeket egy vonalban felsorakoztatva.

A programvezető egyenként hangosan felolvassa az alábbi helyzeteket:

Ki tud nektek segíteni, ha ...

- Egy barát anyja nagyon beteg és többé nem tud dolgozni?
- Egy barát kénytelen otthagyni az iskolát, hogy egy fiatalabb testvére járhasson helyette?
- Egy barátot szexuálisan bántalmaz a gondviselője?
- Egy barát elmondja, hogy ártani akar magának?
- Egy barát tanúja, ahogy a szülei gyakran kiabálnak és verik egymást?
- Egy barátot megfélemlítenek az iskolában?
- Egy barátnak azt mondják, hogy el fogják küldeni, hogy feleségül menjen egy öregemberhez?
- Egy barát elszakadt a családjától egy hatalmas árvíz (vagy háború) után?
- Egy barát látja elpusztulni az otthonát egy háborúban és állandóan nagyon szomorú?
- Egy barátot katonák vagy lázadók harcra toboroznak?

Tipp: Kérhet további helyzeteket a résztvevőktől. Adaptálhatja a fenti helyzeteket felnőtt résztvevőkhöz, illetve a saját kultúrájához vagy lakókörnyezetéhez.

Miután az egyes forgatókönyveket felolvasták, a résztvevők odafutnak és sorba állnak amilyen gyorsan csak tudnak az előtt a segítő előtt, akihez segítségért fordulnának. Kérdezze meg a legnagyobb csoportot, hogy miért azt a segítőt választották.

Tipp: Mindig hasznos, ha van egy tartalék terv. Néhány forgatókönyvnél a **programvezető megkérdezi a legnagyobb csoportot a segítő címkéje előtt:** *Ha ez a segítő nem tud segíteni, ki máshoz fordulnátok?*

Ha a „Nem tudom” csoport meglehetősen nagy, kérdezze meg őket, hogy van-e másik segítő, akihez fordulnának, készítsen címkét annak a személynek, majd ismétlje el a forgatókönyvet, hogy megtudja, hányan tanácskoznának azzal a személlyel.

Minden helyzetnél jegyezze fel, hogy melyik segítő alkotja a leghosszabb sorokat, valamint azokat, akik a „Nem tudom” személy előtt sorakoznak fel. Azoknak, akik a „Nem tudom” személy előtt sorakoznak fel, külön segítségre lesz szükségük, hogy támogató személyeket azonosítsanak. A leghosszabb sorral bíró segítő jelzi, hogy ki a fontos abban a kérdésben a közösségben. A műhely után ellenőrizheti, hogy meggyőződjenek, a segítőknél ezt a csoportját maximálisan kihasználják.

Beszélgetés: (10 perc) **A Programvezető megkérdezi:** (a) *Mit tanultatok meg ebből a tevékenységből?* (b) *Válasszon ki egyet a felsorolt segítők közül és ismertesse, hogyan működne együtt az a felnőtt és gyermek, hogy megoldják a fent felsorolt forgatókönyvek egyikét.*

18. TEVÉKENYSÉG: TÚLJÁRNI AZ OROSLÁN ESZÉN

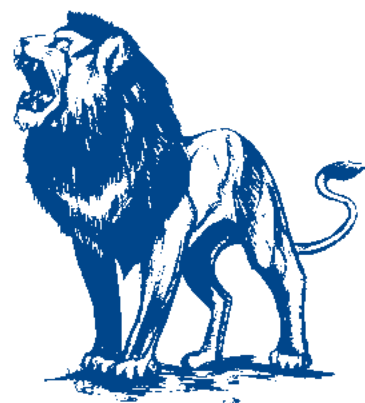
Cél	Stratégiákat kidolgozni arra, hogy a résztvevők hogyan tudják megvédeni magukat bántalmazástól és erőszaktól az életükben.		
Szükséges anyagok	Kép két ordító oroszlánról (Lásd 13. oldal)		50 perc

1. rész: Túljárni az oroszlán eszén (20 perc)

Programvezető ezt mondja: *Ha támogatást kapunk a barátainktól és a segítőktől, akik törődnek velünk, képesek vagyunk legyőzni a legtöbb problémát. Még akkor is, amikor egyedül vagyunk, nem arról van szó, hogy erősebbek legyünk az oroszlánnál, hanem hogy okosabbak legyünk az oroszlánnál. El akarok mesélni nektek egy történetet valakiről, aki olyan okos volt, hogy az oroszlán nem tudta bántani.*

Az oroszlán és a nyúl⁹

Volt egyszer egy nyúl, akit egy nagyon ádáz oroszlán üldözött. Megpróbált elfutni az oroszlán elől, de úgy látszott, semmi sem segít. A nyúl ekkor úgy határozott, hogy beszalad egy mély lyukba. Amint a nyúl beért, az oroszlán elkapta a nyúl lábát. A nyúl gyorsan elgondolta, hogy mit tegyen, és meglepő módon a nyúl nevetni kezdett és így szólt: „Oroszlán Bácsi, nem kaptál el engem. A fa gyökerét kaptad el.” Nagy mérgében az oroszlán elengedte a nyúl lábát. Majd ismét megmarkolt valamit és ekkor valóban egy hosszú gyökeret kapott el, a nyúl pedig szabad volt. De a nyúl felkiáltott: „Már bocsánat, Oroszlán Bácsi, engedj el, kérlek, mert most aztán igazán elkaptál!” Ennek hallatán az



9. Az Énekelni az oroszlánoknak programvezetője, Lightwell Mpofu által adaptálva egy Zimbabwei meséből.

oroszlán elkezdte húzni a gyökeret, azt gondolva, hogy a nyulat húzza ki a lyukból. Eközben a nyúl elmenekült egy másik kijáratot használva, biztos távolságra a veszedelemtől. Eközben az oroszlán addig húzta és húzta a gyökeret, amíg az le nem tört, ekkor az oroszlán rájött, hogy a nyúl kicselezte. Elhatározta, hogy várni fog a nyúlra a lyuk szájánál, de nem vette észre, hogy a nyúl elmenekült. Végül az oroszlán belefáradt a várakozásba és elment. A bölcsesség megment. .

Beszélgetés: Mit tanultatok meg ebből a történetből? Van valaki köztetek, aki már túljárt egy oroszlán eszén? (gyűjtsön válaszokat) Leküzdöttetek-e valaha más problémákat ravaszsággal? (gyűjtsön válaszokat)

Most, hogy megtanultuk, hogy túljárhatunk az oroszlán eszén, nézzük meg, hogy mit tehetünk, amikor az oroszlánok megpróbálnak valamit elvenni tőlünk.

2. rész: Nem árthatsz nekünk! (15 perc)



Programvezető megjegyzése: Ebben a játékban a gyermekek őriznek valamit, amit nagyon értékesnek tartanak. Ez lehet egy barát, a jövőjük, az oktatásuk stb. Hagyja, hogy minden gyermek eldöntse, melyik legyen ez nekik. A gyermekek találnak módot arra, hogy együtt tartsák a kört és erősek maradjanak az oroszlánok jelenléte ellen, amik azokat az embereket és erőket képviselik, amelyek azzal fenyegetnek, hogy elveszik, amit a gyermekek becsben tartanak.

Kérjen meg két önkéntes jelentkezőt, hogy legyenek az oroszlánok. Ezután kérje meg a többi gyermeket, hogy alkossanak kört, fogják egymás kezét a körből kifelé nézve, hogy láthassák az oroszlánokat. A feladatuk az, hogy visszatartsák az oroszlánt attól, hogy elvegye, ami értékes számukra a körön belül. Alakítsanak szoros kört és énekeljenek, hogy távol tartsák az oroszlánt. Fontos megmondani az oroszlánoknak, hogy nem használhatják sem a karmaikat, sem a teljes erejüket arra, hogy betörjenek a körbe.

Programvezető ezt mondja: Az oroszlán bármi, ami megrémít minket. (A programvezető az oroszlán képére mutat.) Az lehet egy rokon, egy katona, egy erőszakoskodó személy, egy földrengés vagy valami más. Az oroszlán az is, ami vagy aki elveszi a boldogságunkat. Az lehet a meggyőződésünk, hogy nem vagyunk elég jók. Az lehet a családunk azon tagjai, akik irigyek ránk. Kik az oroszlánok az életetekben? (gyűjtsön válaszokat)

Ebben a játékban megpróbálunk majd megvédeni az oroszlánoktól valamit, ami nagyon értékes számunkra. Gondoljatok valami értékes dologra az életetekben, amit meg akartok védeni. (Példák – a jó hírnevetek, a gyermekkorotok, a szeretet, amit valaki irántatok érez, a jövőtök.) Meg tudjátok mondani, mit fogtok megvédeni? (gyűjtsön válaszokat)

Fogjuk meg egymás kezét és alakítsunk kört, kifelé nézve. Az értékes dolog, amit meg akartok védeni, a kör közepébe kerül. Az oroszlánok megpróbálják majd ellopni. Most keressünk egy dalt, amit énekelve erősnek érezzük magunkat. Nem számít, milyen keményen próbálkoznak az oroszlánok, ne hagyjátok, hogy betörjenek a körünkbe!

Tipp: Mondja el a gyermekeknek, hogy ez egy szerepjáték, és az oroszlánoknak el kell játszaniuk, hogy kegyetlenek, de senkit sem szabad igazából bántaniuk vagy fellökniük.

Tipp: Titokban mondja meg két gyermeknek, hogy ha az oroszlánok betörnek a körbe, ragadják meg a láthatatlan kincset a kör közepén és szaladjanak az ellenkező irányba, hogy az oroszlánok ne tudják azt elérni. A programvezető STOP kiáltással leállítja a játékot.

3. rész: Beszélgetés: (15 perc)

- Milyen élmény volt számotokra az oroszlánt távol tartani?
- Hogyan érezték az oroszlánok, amikor senkit nem tudtak elkapni közületek?
- Milyen érzés volt oroszlánnak lenni? Magányos érzés volt?
- Hogyan tudjuk megszeliidíteni az oroszlánt, ahelyett, hogy erőszakosak lennénk vagy elfutnánk előle?

Tipp: Az utolsó kérdéshez kérjen történeteket a csoporttól. Például: Hogyan érhetjük el, hogy egy erőszakoskodó személy a barátunkká váljon, ahelyett, hogy minden nap a gyomrunkban érzett félelemben kellene élnünk? Megoldás: Egy páran megállapodnak, hogy egységbe tömörülnek és együtt beszélnek az erőszakoskodó illetővel. Megmondják az erőszakoskodó illetőnek, hogy ha zaklatja valamelyiküket, akkor például nem fognak vele játszani, megmondják a tanárnak stb. Tehát jobban teszi, ha jól viseli magát és jön játszani velük inkább.

Programvezető ezt mondja: Együtt erősebbek vagyunk. Amikor énekelünk, amikor segítséget kapunk másoktól, az oroszlán nem bánthat minket. Amikor együtt, csoportként okosak vagyunk, néha meg tudjuk szeliidíteni az oroszlánt. Amikor ezeket a dolgokat megtesszük, bármitől is féljünk az életünkben, az már nem tűnik olyan nagyra és fenyegetőnek.

Tipp: Itt végezzenek egy **Energizáló** gyakorlatot vagy iktassanak közbe egy **Földelés** vagy **Légző** gyakorlatot (lásd 1. melléklet).

Másik lehetőségként kérdezze meg a csoportot, hogy ismernek-e egy rövid táncot vagy dalt, ami mindenkinek könnyű lesz.

VI. TÉMA. TOVÁBBLÉPNI

Megjegyzés Programvezetőknek: Ez a rész összegyűjti mindazokat az ötleteket és technikákat, amelyeket a műhelyben tanítottunk, hogy megújult erő és remény érzését nyújtsuk a résztvevőknek. Amikor változás folyamatában vagyunk, elgondolkozunk, hogy mit akarunk elengedni, mit akarunk megtartani és becsben tartani magunkkal kapcsolatban valamint, hogy mit tehetünk egy jobb jövő biztosításáért. Miközben ezt tesszük, mindannyiunknak meg kell határozni a prioritásokat, hogy hogyan akarunk gondolkodni, érezni és viselkedni. Ennek a résznek a végén igazán énekelni tudunk az oroszlanoknak.

19. tevékenység: Kis lépésekkel fel a hegyre¹⁰

Cél	Segíteni a résztvevőknek azonosítani a kis lépéseket, amelyeket megtehetnek, hogy leküzdjék a tehetetlenség esetleges érzését, amikor erőszakkal és bántalmazással néznek szembe.		
Szükséges anyagok	- Nagy papírlap prezentációs táblához - Filctollak		50 perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Ez a tevékenység azokra a belső vagy érzelmi problémamegoldó készségekre épít, amelyeket a **Csak válts csatornát!** részben tanultunk. Ebben a tevékenységben a fókusz azon van, hogy a nagy problémákat lebontsuk kisebb szegmensekre és így előrehaladást érzünk el, lépésről lépésre. Figyelmébe ajánljuk, hogy ez a tevékenység nem arról szól, hogy ténylegesen megoldják a problémát, hanem arról, hogy lépéseket tegyenek a helyes irányba.

1. rész: Kis lépések megtétele (15 perc)

A programvezető egy nagy hegyet rajzol egy nagy (prezentációs tábla méretű) papírlapra. Kis lépések vezetnek fel a hegyre.

A programvezető a hegyre vezető kis lépésekre mutat és ezt mondja: Néha a problémák, amelyekkel szembe nézünk, olyan nagynak tűnnek, hogy úgy érezzük, soha nem tudunk felérni a csúcra, hogy megoldjuk őket. De ha képesek vagyunk csak az első lépésekre gondolni, amelyeket meg kell tennünk, jobban érezzük magunkat, mert tettünk valamit. Lehet, hogy nem oldunk meg minden problémát egyetlen nekifutásra, de már elkezdjük a mászást. Ezt követően könnyebbé válhat a következő kis lépések megtétele a hegyen felfelé.

Programvezető ezt mondja: *Egy nagyon meredek hegy lábánál állunk. Lássuk, meg tudjátok-e érinteni a mennyezetet, ami a hegy csúcsát képviseli. Próbáljatok egy ugrással feljutni a csúcra. Meg tudja ezt valaki csinálni? Most álljatok fel egy székre és azután próbálkozzatok. Közelebb kerülünk a csúcshoz, amikor kis lépéseket teszünk.*

Minden nap kis lépéseket teszünk a céljaink eléréséhez. Hogyan jutottatok ide onnan, ahol tegnap éjjel aludtatok? (gyűjtsön válaszokat)

Tipp: A résztvevők válaszolnak, hogy gyalogoltak, autóval hozták őket vagy busszal jöttek. De ezt bontsák le még tovább. Először is, felébredtek az ágyukból vagy a matracukról. Ezután felöltöztek, talán megmosakodtak, ettek valamit. Ezután összeszedték, amit a műhelybe akartak vinni. Talán egy tollat és valamit, ami melegen tartja őket. Ezután elhagyták a házat. Ezután végigmentek az egyik utcán és talán egy másikon is. A lényeg az, hogy még a legkisebb dolog elvégzése is haladás és pozitív változást okoz.

10. Engedéllyel adaptálva, ACDPT (2013) Énekelni az oroszlanoknak: A gyermekek hangjának, részvételének és védelmének erősítése. Cape Town: Fingerprint Cooperative.



Programvezető ezt mondja: *Mindig kis lépéseket teszünk a céljaink eléréséhez, de amikor pánikot érzünk vagy nagyon feldühödünk vagy elszomorodunk, elfelejtjük, hogy kis lépéseket kell tennünk mindennap.*

Olyan helyzetben, amelyből nem tudunk elmenekülni vagy amelyet nem tudunk megváltoztatni, mit tehetünk? (kérjen példákat a résztvevőktől a saját életükből az alábbi helyzetek mindegyikére):

- *Mondhatunk magunknak valamit, hogy attól jobban érezzük magunkat* (gyűjtsön példákat a résztvevőktől)
- *Gondoskodhatunk róla, hogy vigyázunk magunkra* (gyűjtsön példákat)
- *Módot találhatunk rá, hogy egy kicsit ellenálljunk a történéseknek* (gyűjtsön példákat)



Lehet, hogy ezek a lépések nem változtatnak az egész helyzeten, de segíthetnek abban, hogy közelebb kerüljünk a hegy csúcsához és érezzük, hogy egy kicsivel több hatalmunk van az életünk felett.

Tipp: Ez egy példa, amit a programvezető adhat. A családom menekültekből áll. Az apám részegen jön haza és megver minden hétfvégén. Ezt tehetem: (a) Azt mondom magamnak, hogy holnap elmegyek és beszélek a tanárral, aki segíteni tud nekem, (b) Biztosítom, hogy elegendő ennivalóm legyen és vigyázok magamra, (c) Bevonom a család idősebb tagjait, (d) Elbújok vagy módot találok rá, hogy egy kicsit ellenálljak a történéseknek vagy (e) Elmondom másnap a kedvenc tanáromnak és ő azt javasolja, hogy kérdezzem meg, aludhatok-e a szomszédoknál szombat éjszakánként.
(Ezek egyike sem fogja megoldani a problémát, de mindegyik segít valamilyen módon.)

Programvezető ezt mondja: *Gondoljatok egy problémára az életetekben, amely nagyon nagy és nehéz megváltoztatni. Mi az a legkisebb dolog, amit megtehettek, hogy változtassatok a helyzeten, amelyet nem tudtok megváltoztatni?* (gyűjtsön válaszokat)

A Programvezető megkérdezi:

- *Ha van egy nagy zsák lisztetek vagy rizsetek kint a szabadban és egyedül vagytok és nincs talicskátok, hogyan viszitek be a nagy zsákot a házba?* (gyűjtsön válaszokat) (Válasz: csészénként)
- *Ismertek olyan helyi közmondásokat, amelyek arról szólnak, hogy nagy problémákat kis lépésekkel oldanak meg?* (gyűjtsön válaszokat) (A programvezető adhat néhány példát az alábbiak közül.)

Példák:

- *Ezer-mérföldes utazás egyetlen lépéssel kezdődik* – Lao-ce
- *A haladás titka, hogy el kell indulni* – Mark Twain
- *Sok kicsi gallyból lesz a köteg* – Ugandai közmondás

2. rész: Színjáték (35 perc)

(10 perc előkészület, 3-5 perc az egyes előadásokhoz, 10 perc beszélgetés)

Osszon fel mindenkit három csoportra. Lehetőség szerint legyen egy fiú csoport, egy lány csoport és egy vegyes csoport. Minden csapat rövid színjátékot ad elő (3-5 perc), bemutatva azokat a kis lépéseket, amelyeket meg kell tenniük, hogy az életükben egy nehéz helyzetre reagáljanak. Kérje meg a csoportokat, hogy az előadásuk előtt ismertessék a helyzetet. Hangsúlyozza, hogy minden csoportnak egyértelműen mutatnia kell a lépéseket, amelyeket megtesznek egy nehéz helyzetre válaszul. Ha a csoport inkább azt szeretné, előadhatnak egy dalt vagy verset.

Tipp: A programvezetők körözzenek a csoportok között, hogy segítsék az alkotó folyamatot.

Beszélgetés: Mit tanultunk meg? Voltak különbségek a lányok és a fiúk csapatai között abban, ahogyan a kis lépéseiket megtették? **Programvezető ezt mondja:** A kis lépések olyan erőteljesek. Kis lépéseket teszünk olyan helyzetben, amelyet nem tudunk megváltoztatni, de a lépések gyakran elérik a helyzet változását.

Pumpálós lélegzet gyakorlat

LÉLEGEZZETEK! Ha valaha úgy érzitek, hogy nem tudjátok, hogyan tegyétek meg a hegyre vezető első lépést, próbáljátok ki a **Pumpálós Lélegzetet**. **Ez fel fog villanyozni titeket.** Ebben a gyakorlatban olyanok vagytok, mint egy vízpumpa. Tegyétek a vállaitok mellé az ökleiteket, kifelé fordítva, behajlított karokkal. Lélegezzetek be, toljátok egyenesen felfelé a karjaitokat a fejetek fölé, az ökleiteket fel a levegőbe. Lélegezzetek ki, húzzátok vissza az ökleiteket a vállaitok magasságába, miközben ezt a szót mondjátok: „Hó!”. Ezt csináljátok háromszor gyors egymásutánban és felvillanyozódva fogjátok érezni magatokat.

Megjegyzés: Ez a gyakorlat szükség szerint használható. Célja segíteni a résztvevőket, hogy erősnek és ébernek érezzék magukat.

20. tevékenység: Becsülni egymást

Cél	Hogy a résztvevők pozitív önképet alakítsanak ki magukról és örömet leljenek abban, amikor látják az élvezetet másokban, amit a pozitív megjegyzéseik okoznak.		
Szükséges anyagok	• A4-es papír • Tollak • Ragasztószalag vagy rajzszögek • Munkafüzet vagy kemény kartonlap		40 perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Ez a gyakorlat **A Kincses** Fához csatlakozik, elkészítve egy olyan bizonyítványt, amely tartalmazza mindazt a jó dolgot, amit a műhelyben részt vevők rólunk gondolnak. Ez szintén része egy háromrészes változási folyamatnak: Annak elengedése, amit már nem kell megtartanunk. Azok a dolgok, amelyeket a jelenben megbecsülünk önmagunkkal és másokkal kapcsolatban. Mik azok, amiket tehetünk egy jobb jövő biztosításáért.

Programvezető ezt mondja: Korábban megtanultuk, hogy az önmagunk és az életünk megváltoztatásának része annak elengedése, amiket már nem kell megtartanunk, a régi problémák, félelmek és harag, amelyek ránk nehezednek. Most megnézzük, mit akarunk önmagunkkal kapcsolatban megbecsülni. Mik azok a jó dolgok önmagunkkal kapcsolatban, amelyeket nagyra értékelünk és becsben tartunk?

Először tehát ugráljunk egy párszor, hogy megszabaduljunk minden régi kacattól, amit el akarunk engedni – régi haragtól, régi problémáktól, régi aggodalmaktól. Hagyjuk, hadd peregjenek le rólunk. (Mindenki többször ugrál, karjaikat rázva, hogy minden leperegjen róluk.) Ha még megvan a seprűtök, vegyétek elő. Ha nincs, hozok nektek egyet. (A programvezető képzeletbeli seprűt ad át.) Seperjük ki ezt a teremből. (Mindenki egy seprős dalt **énekel**, miközben kisérik a piszkot az ajtón keresztül.) Most már készen állunk.





11. Adapted with the permission of Africa Community Publishing Development Trust, Harare, Zimbabwe

- Adjon minden gyermeknek egy A4-es papírt és kérje meg őket, hogy írják a közepére a nevüket, azután keretezzék vagy karikázzák be a nevüket. Majd minden gyermek fog valakit, aki a hátára erősíti a saját papírját ragasztószalaggal vagy biztosítótűvel.
- Adjon minden gyermeknek egy tollat vagy filctollat. Kérje meg őket, hogy járjanak körbe és mindenkinek a hátára írjanak fel egy-egy dolgot, ami tetszik vagy amit nagyra értékelnek bennük. Írhatnak vagy rajzolhatnak szimbólumot. Emlékeztesse őket, hogy csak pozitív dolgokat szabad írni. **Tipp:** Például: „Tetszik a mosolyod,” „Kedves vagy,” „Jó táncos vagy”.
- Bátorítsa minden gyermeket, hogy minden második gyermek papírjára írjanak. A programvezetők csatlakozzanak a gyermekekhez ebben a gyakorlatban. Lásd a képet arról, hogy ez a tevékenység hogyan fog kinézni.

Tipp: A gyermekek használhatnak egy vékony könyvet vagy kartonlapot a papír alatt, hogy könnyebb legyen arra írni. Győződjene meg róla, hogy a filctoll nem üt át a papíron és nem teszi tönkre a gyermekek ruházatát.

A gyakorlat végén kérje meg a gyermekeket, hogy vegyék le a hátukról a papírt és olvassák el magukban.

Beszélgetés:

- *Hogyan érezted magad, mielőtt mások elkezdtek a papírodra írni?*
- *Milyen érzés volt mások papírjára írni?*
- *Hogyan érezted magad, mikor levetted a papírt a hátadról és elolvastad?*
- *Milyen érzés, amikor mások nagyra értékelnek?*
- *Milyen érzés, amikor nagyra értékelisz másokat és ezáltal mások jól érzik magukat miattad?*

Programvezető ezt mondja: Emlékezzetek arra, néha lehet, hogy rosszat tesztek vagy lehet, hogy mások rosszat mondanak rátok, esetleg rosszat tesznek veletek, de ezek a szavak mindig a részeitek lesznek.

21. tevékenység: Üzenetek¹¹

Cél	Bátorítást és reményt terjeszteni, az egyéni fókuszról az egész világra tágítva az által, hogy a remény és a bölcsesség üzeneteit megosztjuk a gyermekekkel világszerte arról, hogy hogyan küzdjék le a félelmet és erőszakot az életükben.		
Szükséges anyagok	• Körülbelül A4-es méretű papírcsíkok • Tollak és zsírkréták • Zsinór az imádságfüzérhez		60 perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Beszéltünk annak fontosságáról, hogy elengedjük a múlt dolgait, tiszteljük önmagunkat és másokat a jelenben; most megosszuk a bölcsességünket a többi gyermekkel, hogy jobb jövőjük lehessen.

1. A programvezető zsinórt köt az egyik faltól a szemközti falig, amelyre a gyermekek üzeneteit – zászlókként – felagatják ennek a tevékenységnek a végén.
2. Magyarázza el a résztvevőknek, hogy mindegyikük kap majd egy papírlapot, amire leírhatják vagy lerajzolhatják a remény üzenetét a falujukban, a városukban, az országukban és a világon élő összes gyermek számára, az erőszak megállításáról vagy átalakításáról. Az üzenetek legyenek rövidek, néhány mondat hosszúságúak. Bátorítsa a résztvevőket arra, hogy díszítsék ezeket az üzeneteket, ami egy módja annak, hogy reményt adjanak másoknak.
3. Adjon időt a résztvevőknek, hogy elkészíthessék az üzeneteiket. Ezután a gyermekek egyesével mondják el hangosan az üzeneteiket, majd ragasszák azokat a terem szélétben felfüggesztett zsinórra, hogy „zászlók” sorát alkossák.

Tipp: Az üzenetekkel tűzdelt zsinór tekinthető „imádságfüzérnek”, amely imádságokat és bölcs üzeneteket bocsát ki, amikor a szél fúj.

Programvezető ezt mondja: *Amikor a szél fúj, elviszi majd az üzeneteiteket a világba.*

Tipp: Ha nem fúj a szél, kérje meg a résztvevőket, hogy legyenek a zászlókat a kezeikkel, szelet csinálva, ami elküldi az üzeneteket a világba.

Tipp: A reménység ezen imádságfüzérét megőrizhetik a műhely után, hogy felfüggeszték olyan helyen, ahol a gyermekek és mások is láthatják a későbbiekben.

22. tevékenység: Értékelés

Cél	Képessé tenni a programvezetőt arra, hogy visszajelzést szerezzen, amellyel értékelheti a műhely hatásait.		
Szükséges anyagok	Fénymásolt Értékelőlapok (Lásd 8. melléklet)		30 perc



Megjegyzés Programvezetőknek: Ez írásos értékelés, amely szóban levezethető, ha a gyermekek nem tudnak könnyen olvasni. Az utasításokat **lásd a 7. mellékletben**. Minden gyermek kitölti az Értékelőlapját (**8. melléklet**) és átadja azt a programvezetőnek, amikor elkészült.

Fontos, hogy ezt a műhelyt tettek kövessék, amelyek az Énekelni az oroszánoknak program tevékenységeire és az abból levont tanulságokra épülnek. Annak biztosítására, hogy ez megtörténjék, a résztvevők Akciós Bizottságot választhatnak. Az erőforrás-felelős együttműködik majd a bizottsággal, hogy segítse azonosítani a műhelyben felvetett legfőbb kérdéseket, valamint egyéb prioritásokat, amelyeken dolgozni akar a közösség vezetőivel. További információt lásd a **2. mellékletben: A műhely után**.

Tipp: Itt végezzenek egy **Energizáló** gyakorlatot vagy iktassanak közbe egy **Földelés** vagy **Légző** gyakorlatot (lásd **1. melléklet**).

23. tevékenység: Énekelni az oroszánoknak - Ünneplés!¹²

Cél	Építeni a gyermekek és fiatalok magabiztosságát abban, hogy képesek átalakítani vagy leküzdeni az erőszakot.		
Szükséges anyagok	Kép két ordító oroszánról és az éneklő gyermekekről (Lásd 12. és 13. oldal).		60 MINUTES

- Tegye a falra a képet a két ordító oroszánról és az éneklő gyermekekről.
- Ossza három csoportra a résztvevőket (rendezze másféle csoportokba a résztvevőket a korábbi tevékenységekhez képest). A résztvevők választhatnak, hogy melyik csoportba szeretnének menni:
 - Az első csoportnak egy táncot vagy néma (szavak nélküli) színjátékot kell előadnia arról, hogy mit jelent számukra az *Énekelni az oroszánoknak*.
 - A második csoportnak egy verset kell írnia és elmondania vagy egy nagy posztert készítenie prezentációs tábla méretű papíron (egy az egész csoportnak) arról, hogy mit jelent számukra az *Énekelni az oroszánoknak*.
 - A harmadik csoportnak egy dalt kell szereznie arról, hogy mit jelent számukra az *Énekelni az oroszánoknak*.
- A résztvevők egyfajta ünnepséget rendeznek tánccal, dallal, színjátékkal vagy verssel, hogy bemutassák, lehetséges énekelni az oroszánoknak és leküzdeni az erőszakot. Minden csoport alkosson és mutasson be egy módot arra, ahogyan leküzdhetik a félelmet és erőszakot az életükben. Miután előadták az *Énekelni az oroszánoknak* dalt, mindenki kört alakít, kézen fogva egymást, eléneklik a dalt együtt vagy egy másik odaillő dalt arról, hogy együtt vagyunk, erősek vagyunk és képesek vagyunk szembenézni a félelmeinkkel. Ünneplve táncoljanak és énekeljenek.

Ha vannak oklevelek (választható), ezeket most osztják ki. A Teljesítési Okleveleket lásd a **10. mellékletben**.

1. MELLÉKLET

LÉGZŐ + FÖLDELÉS GYAKORLATOK

Ezek a gyakorlatok bármikor használhatók a műhely során vagy azt követően. Szintén ajánlott, hogy a légzőgyakorlatok közül legalább egyet használjanak minden nap megkezdéséhez és befejezéséhez.

Pumpálás lélegzet gyakorlat

LÉLEGEZZETEK! Ebben a gyakorlatban olyanok vagytok, mint egy vízpumpa. Tegyétek a vállaitok mellé az ökleiteket, kifelé fordítva, behajlított karokkal. Lélegezzetek be, toljátok egyenesen felfelé a karjaitokat a fejetek fölé, az ökleiteket fel a levegőbe. Lélegezzetek ki, húzzátok vissza az ökleiteket a vállaitok magasságába, miközben ezt a szót mondjátok: „Hó!”. Ezt csináljátok háromszor gyors egymásutánban és felvillanyozódva fogjátok érezni magatokat.

Teli hasas légzőgyakorlat

LÉLEGEZZETEK! Tegyétek mindkét kezeteiket a köldökötök alá. Amikor belélegeztek, érezzétek, amint a hasatok kitágul és nagyobb lesz. Amikor kilélegeztek, érezzétek, amint a hasatok megint lapos lesz. Végezzétek el háromszor ezt a gyakorlatot. Mondjátok magatokban: „NAGY Has!” amikor belélegeztek és „KICSI has!” amikor kilélegeztek. Érezzétek a lábaitokat a padlón. Érezzétek a lélegzeteteket a hasatokban. Hogyan érzitek magatokat?

Mély lélegzet gyakorlat

LÉLEGEZZETEK! Vegyetek egy mély lélegzetet (mire hármat számol) és most lélegezzetek ki nagyon **lassan**, mintha szívószálon át lélegeznétek vagy hang nélkül fűtyülnétek (mire négyet számol). Csináljuk még egyszer. Érezzétek a lábaitokat a padlón és vegyetek egy mély lélegzetet (mire hármat számol) és **lassan** lélegezzetek ki (mire négyet számol). Csak koncentráltok a lassú kilélegzésre. Hogyan érzitek magatokat?

Földelés gyakorlat: Mit látok, hallok, érintek

Amikor erős érzéseink vannak valamivel kapcsolatban, fontos, hogy úgy érezzük, kapcsolódunk a földhöz. Ez a földelés gyakorlat segít azt elérni: :

Programvezető ezt mondja: *Nevezzetek meg négy dolgot, amit láthattok. Nevezzetek meg négy dolgot, amit hallhattok. Nevezzetek meg négy dolgot, amit megérinthettek. Érintsétek meg ezeket. Nevezzetek meg három dolgot, amit láthattok. Nevezzetek meg három dolgot, amit hallhattok. Nevezzetek meg három dolgot, amit megérinthettek. Érintsétek meg ezeket. Most nevezzetek meg két dolgot, amit láthattok. Nevezzetek meg két dolgot, amit hallhattok. Nevezzetek meg két dolgot, amit megérinthettek. Érintsétek meg ezeket. Most nevezzetek meg egy dolgot, amit láthattok. Nevezzetek meg egy dolgot, amit hallhattok. Nevezzetek meg egy dolgot, amit megérinthettek. Érintsétek meg ezt. Vegyetek nagy lélegzetet és lassan engedjétek ki. Hogyan érzitek magatokat?*

2. MELLÉKLET

A MŰHELY ELŐTT ÉS UTÁN

Háttér

Az *Énekelni az oroszlánoknak* megtanítja nekünk, hogy kétféle módon reagálhatunk a félelemre és erőszakra az életünkben. Az egyik, hogy megváltoztatjuk a helyzetet. Még ha nem is érhetünk el teljes sikert, akkor is vannak dolgok, amelyeket megtehetünk, hogy pozitív változást érzünk el és csökkentsük a problémát. Segítséget kérhetünk, erősíthetjük a kapcsolatainkat a barátainkkal és szeretteinkkel, fejleszthetjük a problémamegoldó készségeinket és kis lépéseket tehetünk a helyzetünk leküzdésére.

A másik, amit tehetünk, hogy kontrolláljuk e félelemre adott reakciónkat, hogy az ne terheljen túl minket. Légzéstechnikákat gyakorolhatunk és más nyugtató gyakorlatokat végezhetünk. Jobban érezhetjük magunkat önmagunkkal kapcsolatban az által, hogy felismerjük a tehetségeinket és készségeinket, valamint, hogy már leküzdöttünk korábbi nehézségeket és azt ismét megtehetjük. Az *Énekelni az oroszlánoknak* műhely résztvevői tapasztalat útján – és ugyanakkor jól szórakozva – sajátítanak el készségeket.

A műhely előtt

A műhely előtt két külön foglalkozást kell tartani:

- **Helyi vezetőkkel (60-90 perc):** A szponzoráló szervezet – és lehetőség szerint a programvezetők – találkozzanak a helyi vezetőkkel (kormányzati, vallási és közösségi képviselőkkel) és/vagy a helyi Gyermekvédelmi Bizottság tagjaival, hogy megvitassák a műhely célját és elnyerjék a támogatásukat. Használja az I. részben lévő Bevezetést, arra fókuszálva, hogy *Mit tanulnak majd a gyermekek és fiatalok és Kiknek szól a műhely.* Amennyiben alkalmas, egy rövid tevékenység „minta” – pl. a 8. tevékenység: *A biztonságos hely bennünk* – használható ahhoz, hogy elmagyarázzák, hogyan működik az *Énekelni az oroszlánoknak*. A kormányzati és közösségi vezetők részletekbe menő orientációjához, amely több élményszerű gyakorlatot tartalmaz, lásd az Orientációs foglalkozást a [Kiegészítés 13. oldalán](#).
- **Szülőkkel és gyermekekkel (60-90 perc):** Hasonló találkozót tartanak a műhelyre kiválasztott gyermekek szüleivel, gondviselőivel és elsődleges gondozóival. Nézze meg és használja a jelen útmutató fenti 1. részét a műhely céljának elmagyarázásához. Ezután kérje meg a felnőtteket, hogy írjanak alá egy **Beleegyező nyilatkozatot**, amely engedélyezi a gyermekük részvételét. A gyermekek írják alá a hozzájárulásukat ugyanazon a nyilatkozaton (**5. melléklet**). Ezután, mialatt a felnőtteknek bemutatják a tevékenység mintát – azaz a 8. tevékenységet: *A biztonságos hely bennünk* – a gyermekek töltsék ki a műhely előtti Értékelőlapot (**8. melléklet**).

A **Beleegyező nyilatkozatot** azoknak a szülőknek/gondviselőknek és gyermekeknek is alá kell írniuk a műhely megkezdése előtt, akik nem jelentek meg a műhely előtti foglalkozáson. Továbbá, azoknak a gyermekeknek, akik nem töltik ki ekkor a műhely előtti **Értékelőlapot**, ezt meg kell tenniük az első napon, 30 perccel az első foglalkozás előtt. Meg kell kérni őket, hogy emiatt érkezzenek korán.

SFONTOS: Az *Énekelni az oroszlánoknak* azoknál a gyermekeknél válik be legjobban, akik szervezett intézmény tagjai, például iskola vagy egyház, vagy klubhoz vagy csoporthoz tartoznak, például egy ifjúsági csoporthoz vagy gyermekklubhoz, amely további támogatást és nyomon követést tud nyújtani.

A műhely után

További foglalkozások is vannak a tervben a műhely utánra, amelyekhez a résztvevők segítsége szükséges (pl. az Akciós Bizottság):

- **A gyermekek és fiatalok képviselői találkoznak a helyi vezetőkkel és a helyi gyermekvédelmi bizottság tagjaival** (60-90 perc): Ennek a találkozáson a sikere alapos előzetes tervezésen múlik a gyermekek műhelyben kinevezett képviselői és a felnőtt tanácsadók között (tanárok, erőforrás-felelős, programvezetők, megbízható felnőtt). A gyermekek képviselői korlátlan számban önként jelentkezhetnek.

A felnőtt tanácsadóknak találkozniuk kell a helyi vezetőkkel a gyermekek/fiatalok képviselőivel tartandó találkozó előtt, hogy megvitassák az alábbiakat:

1. Milyen kérdésekre hívták fel a figyelmüket gyermekkel/fiatalokkal kapcsolatban? Hogyan válaszoltak ezekre a kérdésekre?
2. Hogyan hallgathatjuk meg a gyermekeket/fiatalokat úgy, hogy az ne terhelje túl és ne félemlítse meg őket? Milyen ötleteik vannak?

Az alapvető iránymutatás az, hogy a felnőtt vezetőknek és a Gyermekvédelmi Bizottság (vagy hasonló felügyeleti csoport) tagjainak feltételezniük kell, hogy **a gyermekek az életük szakértői**. Ők mindenkinél jobban tudják, milyen gyermeknek vagy fiatalnak lenni, tehát a meglátásaikat és megoldásaikat tiszteletben kell tartani.

Biztosítsák, hogy több gyermek van jelen mint felnőtt ezen a találkozón, hogy a gyermekek ne érezzék magukat elnyomva. Ha a felnőttek vannak többségben, akkor a felnőtt tanácsadó(k) lépjenek közbe és biztosítsák, hogy a gyermekeket meghallgatják.

A gyermek képviselőknek egyértelműnek kell lenniük azokban a kérdésekben, amelyekkel ezen a találkozón szeretnének foglalkozni, a gyermekek műhelye során megbeszéltek alapján. E találkozón a gyermekek beszélnek a problémákról és elvárásairól, hogy mit kellene tenni ezekkel kapcsolatban. A felnőttek az ötleteikkel válaszolnak. Felvázolnak egy cselekvési programot, amelyben eldöntik, hogy mit fognak tenni a gyermekek és mit fognak tenni a felnőttek a változás megteremtése érdekében. Idővonalat állítanak fel és kitűzik a következő találkozó dátumát.

- **Műhely utáni prezentáció a gondviselőknek/szülőknek vagy a közösségnek** iskolai ünnepség napja során, egy másik fórumon vagy a szülőket egy rendkívüli találkozóra invitálva. Ez lehetőséget ad a gyermekeknek és a fiataloknak, hogy megosszák, amit tanultak. *A 21. tevékenység* tevékenységei: *Üzenetek* és a táncok, költemények és dalok a *23. tevékenységből*: *Ünnepség* használható.
- **Gyermek- és ifjúsági klubok (vagy osztálytermi és templomi beszélgetések).** A meglévő klubok vagy alapított intézmények, például templomok, mecsetek vagy iskolák, megbízható felnőttek lehetőséget biztosíthatnak a gyermekek és fiatalok számára a találkozásra, hogy az alábbiakat tegyék:
 1. Beszéljenek a tanultak műhely utáni alkalmazásának tapasztalatairól. Hogyan használták a különféle tevékenységeket és a tevékenységből tanultakat.
 2. Beszéljenek a jelenlegi kihívásokról az életükben és gyűjtsenek ötleteket a csoport tagjaitól arra, hogy mit tegyenek ezen kihívások leküzdése érdekében.
 3. Végezzenek el néhány tevékenységet a műhelyből, amelyek esetleg segíthetnek nekik továbbgondolkodni a dolgokat.
 4. Alkalmazzák ezeket a megoldásokat és készségeket az életükben.
 5. Találkozzanak ismét, hogy megosszák a tapasztalataikat és gyakorolják a készségeket.

3. MELLÉKLET

AMIT MEGTANULTUNK

VÁLASZTHATÓ ÁTTEKINTÉSI Tevékenység			
Cél	A levont tanulságok összefoglalása. Ezt az áttekintési tevékenységet hasznos elvégezni több héttel a műhely befejezése után.		
Szükséges anyagok	• Kép két ordító oroszlánról • Papír négyzetek • Toll • Ragasztószalag		40-60 MINUTES

1. Ragassza a falra a képet két ordító oroszlánról. Egy kis papíron (körülbelüli mérete egy tenyér hossza és szélessége) minden gyermek vagy egy képet rajzol, vagy egy üzenetet ír egy dologról, amit megtanultak arról, hogy hogyan énekeljünk az oroszlánoknak, azaz egy megtanult módról a félelem és erőszak leküzdésére az életükben. Minden gyermek mondja ki hangosan az üzenetét és ragasszák a falra az üzenetet, hogy körülvegyék (azaz megszelídítsék) az oroszlánokat.
2. Mindenki odajön, hogy elolvassák a két oroszlánt körülvevő üzeneteket.
3. A programvezető röviden összefoglalja a résztvevők által levont tanulságokat.
4. Utolsó pontként a **programvezető ezt mondja**: *Sok mindent tehetünk azért, hogy megváltoztassuk magunkat és megváltoztassuk az oroszlánokat, hogy többé ne kelljen annyira félnünk. Nézzétek meg, hogy az oroszlánok hogy szelídültek meg ezektől az üzenetektől.*

4. MELLÉKLET

MIT TEGYÜNK, HA EGY GYERMEK BÁNTALMAZÁSRÓL SZÁMOL BE

Ha egy gyermek elmondja a programvezetőnek vagy az erőforrás-felelősnek, hogy bántalmazást vagy kizsákmányolást szenvedett vagy jelenleg szenved el, fontos azonnal támogatást felkínálni neki és megtenni mindent, amit tud, hogy megvédje a gyermek méltóságát és önbecsülését. Kezdeként ez azt jelenti, hogy biztosan osztatlan figyelmet szentel a gyermeknek, zavaró tényezők nélkül. Hallgasson figyelmesen és adjon időt a gyermeknek arra, hogy elmondja a történetét olyan teljességgel, amelyre hajlandó. Ne szakítsa félbe a gyermeket, mert lehet, hogy többé nem fog erről beszélni. Mindenképpen figyeljen, ne pedig erőltesse túl sok kérdéssel. Emlékeztesse a gyermeket arra, hogy nem az ő hibája, ami történt. Ne tegyen olyan ígéreteket, amelyeket nem tud betartani, a bizalmas kezelést is ideértve.

Az Ön azonnali reakciója három üzenetben foglalható össze, amelyeket fontos közvetíteni. Noha ezeket az állításokat nem kell szó szerint ebben a formában megtenni, jó, ha azokat a programvezetők memorizálják, hogy azokra szükség esetén könnyen emlékezhessenek:

1. Hiszek neked.
2. Örülök, hogy elmondtad nekem.
3. Sajnálom, hogy ez történt veled.
4. Nem a te hibád.
5. a) El kell mondanom valaki másnak, aki segíthet neked (családtagnak, nagynéninek, rendőrségnek) és/vagy
b) Menjünk el együtt az egyik emberhez vagy helyre, ahol segíthetnek neked.

Gyermekebántalmazás közléséhez szintén kötelező lehet (a helyi törvénynek megfelelően), hogy gyanút bejelentse egy kormányzati hatóságnak vagy valaki másnak, aki segíthet, ideértve, de nem feltétlenül kizárólagosan a gyermekvédelemben (bejelentésben és nyomon követésben) illetékes személyt az Ön szervezeténél. Tudassa a gyermekkel, hogy cselekedni fog a nevében. Lehet, hogy a gyermek nem akarja, hogy bejelentse, el kell tehát magyaráznia, hogy azt fontos megtenni ahhoz, hogy a gyermeket segítse megvédni a jövőben. Beszélje meg a választható lehetőségeket a gyermekkel. Kit szeretnének meghívni erre a beszélgetésre? Legyen türelmes és érzékenységgel hallgassa meg. Az Ön által kínált együttérzés és törődés érzése erősen befolyásolja a gyermek képességét a bántalmazásból való jövőbeni felépülésre.

Mindenképpen kövesse nyomon az esetet a gyermek nevében, biztosítandó, hogy támogató intézkedésekre kerül sor.

5. MELLÉKLET

BELEEGYZŐ

NYILATKOZAT MINTA



Énekelni az oroszánoknak: A Programvezető útmutatója a félelem és erőszak leküzdésére az életünkben egy gyermekbarát műhely a CRS jóvoltából, amely 3 teljes napon vagy 6 félnapon át tart. Rendeltetése, hogy segítse a gyermekeket és felnőtteket fokozni a képességüket arra, hogy leküzdjék a félelmüket az erőszaktól, bántalmazástól és kizsákmányolástól a saját életükben és a közösségeikben. A műhely foglalkozik néhány érzékeny témával, amelyekről nehéz lehet beszélni. Programvezetők állnak rendelkezésre, hogy segítsenek a gyermekeknek, ha zaklatottá válnak. A műhely tevékenységeiben való részvétel önkéntes és szükséges hozzá mind a gyermek, mind a szülő vagy gondviselő engedélye.

Ahhoz, hogy megértsük az Énekelni az oroszánoknak c. műhely gyermekekre gyakorolt hatását és megtervezzük a program jövőbeli tökéletesítését, a CRS néhány alapvető kérdést is kíván feltenni minden résztvevőnek a műhely előtt és után (közvetlenül utána és körülbelül 3 hónappal később). Neveket nem fognak használni. A CRS néha kívánhat fényképeket készíteni a műhelyről; ez ismét önkéntes és az engedélyét fogják kérni.

Én, _____, mint szülő/gondviselő engedélyezem a
gyermekemnek/gyermekeimnek, hogy:

- **részt vegyen az Énekelni az oroszánoknak c. műhelyben**
- **kérdésekre névtelenül válaszolva segítsen a CRS-nek**
- **fényképek készüljenek róla a műhely során**

A gyermek neve	Életkora	Részvétel	Adatgyűjtés	Fényképek	A szülő/gondviselő aláírása (vagy hüvelykujj-lenyomata)	Dátum
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		

Én, mint az alulírott gyermek, tudomásul veszem, hogy az Énekelni az oroszánoknak c. műhely összes tevékenységében való részvételem önkéntes. Engedélyemet kifejeztem arra, hogy:

- **részt vegyen az Énekelni az oroszánoknak c. műhelyben**
- **kérdésekre névtelenül válaszolva segítsen a CRS-nek**
- **fényképek készüljenek róla a műhely során**

A gyermek neve	Életkora	Részvétel	Adatgyűjtés	Fényképek	A szülő/gondviselő aláírása (vagy hüvelykujj-lenyomata)	Dátum
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		
		Igen Nem	Igen Nem	Igen Nem		

Tanúskodó CRS képviselő:

Név (keresztnév, vezetéknev)

Aláírás

Dátum

Helyszín

6. MELLÉKLET JELENLÉTI ÍV MINTA

Ország megnevezése	Közösség		Szponzoráló szervezet	
Műhely időtartama	3 nap? Több mint 3 nap?	Név és kapcsolattartási adatok 1.sz. Programvezető	Név és kapcsolattartási adatok 2.sz. Programvezető	

Egyéni részvétel: Minden egyes résztvevőhöz töltsön ki EGY sort. Jelezze a jelenlétet az egyes moduloknál, amelyben az illető részt vett. Szintén jelezze, hogy a résztvevő kitöltötte-e:

Az Értékelőlapot:

- Először, a műhely előtt
- Másodsor, közvetlenül a műhely után
- Harmadszor, három hónappal a műhely után

	A gyermek teljes neve	Neme Fiú/Lány	Életkora	1. modul	2. modul	3. modul	4. modul	5. modul	6. modul	Értékelőlap		
1										1	2	3
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Szükség szerint nyomtasson több oldalt.

Foglalja össze a végén:

ÖSSZEFOGLALÁS	Résztevők létszáma összesen		8-12 éves gyermekek összesen	13 év feletti gyermekek összesen	2. modulban gyermekek összesen	3. modulban gyermekek összesen	4. modulban gyermekek összesen	5. modulban gyermekek összesen	6. modulban gyermekek összesen	Értékelőlapokat kitöltők száma összesen		
	Fiú	Lány								-1-	-2-	-3-

Életkor: adja meg az életkort a legutóbbi születésnapon

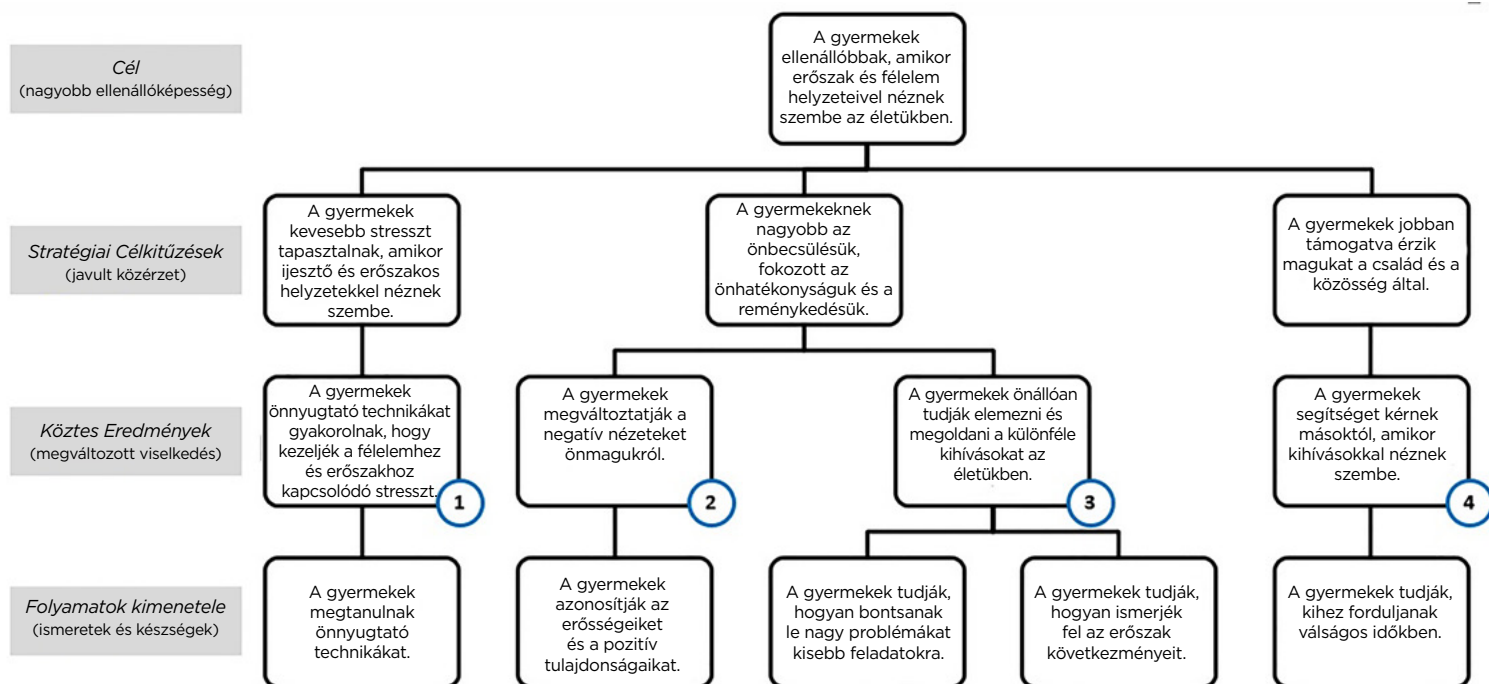
7. MELLÉKLET

Monitoring and Evaluation plan

A **7. melléklet** utasításokat tartalmaz az *Énekelni az oroszlánoknak* Értékelőlap végrehajtásához. Az Értékelőlapot lásd a **8. mellékletben**.

Ezt a nyomon követési és értékelési (M&E) tervet az *Énekelni az oroszlánoknak* műhely programvezetői általi használatra dolgozták ki. A folyamatok kimenetének (résztevők száma, elvégzett modulok stb.), valamint a műhely tevékenységei által tanított ismeretek, készségek és viselkedések résztvevők általi elsajátításának értékelésére szolgál. Eredménykereten alapul (lásd 1. ábra), amely a műhely folyamatának kimenetét (ismeretek és készségeket) és a köztes eredményeket (viselkedéseket) összekapcsolja annak hosszabb távú céljával: A *gyermek*ek *ellenállóbbak, amikor erőszak és félelem helyzeteivel néznek szembe az életükben*.

1. ábra: Énekelni az oroszlánoknak eredménykeret



Az *Énekelni az oroszlánoknak* műhely egyszerű módszert kínál ezeknek a kívánt változásoknak az értékelésére, valamint javaslatokat azoknak a programvezetőknek, akik erőteljesebb M&E keretet kívánnak fogatosítani. Az itt áttekintett, egyszerűbb módszer tartalmaz egy jelenléti ívet és egy 20 tételből álló értékelő kérdőívet (**8. melléklet**) (ismeretek, készségek és viselkedés változásaihoz). Az utóbbi állításokat tartalmaz, amelyekről a résztvevőknek el kell dönteniük, hogy egyetértenek vagy nem értenek egyet velük. Az állítások mindegyike kötődik az 1. ábrán felsorolt négy köztes eredmény valamelyikéhez, valamint konkrét tevékenységekhez a műhelyben (lásd 2. ábra). Az értékelő kérdőívet három alkalommal adják a résztvevőknek: (1) közvetlenül a műhely előtt (műhely előtti értékelés); (2) közvetlenül a műhely után (első műhely utáni értékelés); (3) 3 hónappal a műhely után (második műhely utáni értékelés).

2. ábra: Folyamatok kimenetele és tevékenységek

Sz.	Tétel (Válaszkategóriák: Egyetért/Nem ért egyet)	Köztes eredmény	Műhelytevék enységek
1	Amikor megrémülök, megpróbálok olyan dolgokra gondolni, amelyek örömet okoznak nekem.	1	7, 8
2	A lassú mély lélegzetvétel egy mód arra, hogy jobban érezhessem magam, amikor rémült vagyok.	1	8, 12+
3	Amikor valami rossz történik, nincs más választásom, mint hogy rosszul érezem magam a történetekkel kapcsolatban.	2	10
4	Amikor rossz dolgok történnek, azt hiszem, az én hibám.	3	11
5	Amikor megrémülök, csak azokra a rettenetes dolgokra tudok gondolni, amelyek megtörténhetnek.	1	5, 8, 9, 12
6	Amikor valaki erőszakos, csak azt választhatom, hogy vagy elfutok és elbújok, vagy visszaütök.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Ha a szüleim egymással kiabálnak és ezután verekedés lesz, az az én hibám, hogy verekednek.	3	11
8	Amikor a problémák nagynak tűnnek, megpróbálok velük apránként foglalkozni.	3	19
9	Amikor rossz helyzetben találom magam, igyekszem jó embernek gondolni magam.	2	2, 13, 20
10	Amikor problémám van, általában úgy érzem, hogy egyedül vagyok ezzel a problémával.	4	15
11	Ismerek olyan felnőttet a közösségemben, akivel tudok beszélni, amikor problémám van.	4	17
12	Amikor a barátom éjszaka kimegy, hogy vizet hozzon és valaki megtámadja, az az ő hibája, hogy megtámadták.	3	11
13	Az erőszak azt jelenti, hogy fizikai sérülésnek kell lennie. Ha valakit szavakkal bántasz, az nem erőszak.	3	4
14	Tudok legalább néhány olyan dologra gondolni, amikben jó vagyok.	2	2
15	Tudok a veszélyes és a biztonságos helyekről ott, ahol élek.	4	16
16	Gyakran töltöm az időmet azzal, hogy az életem rossz dolgaira gondolok.	1	7, 8, 9, 12
17	Amikor a problémákat nagynak érzem, úgy érzem, nem tehetek ellenük semmit.	3	18, 19
18	Tudom, hogy a többi gyermek tud egy-két szép dolgot mondani rólam.	2	20
19	Azt hiszem, az a legjobb, ha nem beszélek másoknak a problémáimról.	4	15, 17
20	Amikor megrémülök, képes vagyok megnyugtatni magamat.	1	5, 7, 8

A javaslatok - azoknak a programvezetőknek, akik erőteljesebb M&E keretet kívánnak fogatosítani - megtalálhatóak egy [online](#) elérhető külön dokumentumban. Ebben szerepelnek linkek hitelesített skálákhoz, amelyeket arra terveztek, hogy felmérjék a változásokat az önhatékonyságban, önbecsülésben, reményben és ellenálló képességben - az elérni kívánt, hosszútávú változásokban, a műhely stratégiai szándéka és célja szerint. Ezek a skálák, amelyek egyaránt hosszabbak és összetettebbek, legalkalmasabbak a résztvevők részcsoportjai közötti felmérésre, képzett összeírókkal.

Utasítások M&E komponensek adminisztrálásához

Az Énekelni az oroszlanoknak műhely minden CRS felhasználójának használnia kell a jelenléti ívet, adminisztrálnia a 20 tételből álló előzetes/utólagos teszteket és beküldenie az adatokat a singingtothelions@crs.org címre.

Jelenléti ív

Jelenléti ívet kell használni a résztvevők nyomon követésére az *Énekelni az oroszlanoknak* műhely minden moduljában és minden napján. A jelenléti ív mintát lásd a **6. mellékletben**. A programvezetők létrehozhatják a saját sablonjukat, de annak tartalmaznia kell az országot és a közösséget vagy közösségi helyszínt, ahol a műhelyt tartják, a szponzoráló szervezetet, a műhely időtartamát (kezdés és befejezés dátumait) és a programvezetők nevét és kapcsolattartási adatait. Minden résztvevőnél jegyezze fel a nevüket, nemüket és életkorukat. Jelöljön be minden modult, amelyben a gyermekek részt vettek (1-6. modulok), valamint, hogy a gyermekek melyik Értékelést végezték el (műhely előtti értékelés, első műhely utáni értékelés, második műhely utáni értékelés).

Műhely előtti és utáni értékelések

Az *Énekelni az oroszlanoknak* műhely 20 tételből álló, műhely előtti és utáni értékelését három eltérő időpontban kell adminisztrálni:

- 1. Műhely előtti értékelés,** a műhely első foglalkozása előtt, lehetőleg az intervenció előtti tájékoztató-találkozó során, ahol a szülők/gondviselők és a gyermekek egyaránt jelen vannak. Ha ez nem lehetséges, a gyermekeknek korán kell érkezniük és el kell végezniük a műhely előtti értékelést az első foglalkozás előtt.
- 2. Első műhely utáni értékelés,** közvetlenül a műhely után, az utolsó foglalkozás előtt.
- 3. Második műhely utáni értékelés,** körülbelül 3 hónappal a műhely elvégzése után.

Mielőtt bármelyik értékelést adminisztrálják, a programvezetőknek meg kell szerezniük a szülő vagy gondviselő beleegyezését és a gyermek hozzájárulását. Az előzetes tájékoztatáson alapuló beleegyezés szerepe az, hogy a résztvevők ismerjék és értsék (a) az információgyűjtés okait, (b) hogy azt hogyan és milyen mértékben fogják felhasználni, (c) a részvételük kockázatait és előnyeit rájuk nézve és ami a legfontosabb, (d) a jogukat arra, hogy: elutasítsák a részvételt a folyamatban, megtagadják a válaszadást bizonyos kérdésekre és bármikor abbahagyják. Az előzetes tájékoztatáson alapuló beleegyezést a **65. oldalon** lévő **5. mellékletben** található **Beleegyező nyilatkozatot** használva kell megszerezni.

A programvezetőknek ki kell nyomtatniuk egy-egy kitöltetlen **Értékelőlapot** (lásd **8. melléklet**) minden résztvevő számára. Az űrlapok kiosztása előtt a programvezetőknek ki kell tölteniük az egyes kérdőívek árnyékolt részeit, jelezve az **országot** és a **közösséget vagy közösségi helyszínt**, ahol a műhelyt tartják, a **műhely kezdésének és befejezésének időpontját** és azt, hogy ez a **műhely előtti értékelés** (1.sz.), az **első műhely utáni értékelés** közvetlenül a műhely után (2.sz.) **vagy a második műhely utáni értékelés** 3 hónappal később (3.sz.).

Az űrlapok kiosztása után a programvezetőknek meg kell kérniük a résztvevőket, hogy jelöljék meg az életkorukat (hány évesek) és a nemüket. A résztvevőknek nem kell a nevüket az űrlapra írniuk; a programvezetők összesítik majd a vizsgálati adatokat, hogy kiszámítsák a csoport átlagos pontszámát.* Miután a résztvevők megjelölték az életkorukat és nemüket, a programvezetőnek hangosan fel kell olvasnia az Utasítások Résztvevőknek dokumentumot. Ezek példát kínálnak olyan állításra, amelyről a résztvevőknek el kell dönteniük, hogy egyetértenek vagy nem értenek egyet. A tesztben szereplő körök (O) **Egyetért** válaszhoz társulnak és a négyzetek (□) **Nem ért egyet** válaszhoz társulnak, hogy vizuális válaszadási lehetőséget biztosítsanak a korlátozott olvasási képességű résztvevőknek. A résztvevőknek ki kell tölteniük vagy a kört, vagy a négyzetet, hogy jelezzék a válaszukat a példa állításra, valamint az azt követő állításokra.

* Azok a programvezetők, akik a változást egyéni alapon kívánják mérni, olvassák el a További útmutatás a Nyomon követésről és Értékelésről c. részt a Kiegészítés 15. oldalán, itt elérhető: <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

Az írástudó résztvevők életkortól függetlenül önállóan kitölthetik az űrlapot, ha úgy kívánják. Egy másik lehetőség, hogy a programvezető hangosan felolvassa az űrlapon szereplő állításokat. A résztvevők a programvezető felszólítása után bejelölhetik a válaszaikat.

Mielőtt a résztvevők hozzákezdenének, a programvezető emlékeztesse őket, hogy nem szabad senki más válaszeit lemásolniuk; a válaszaik névtelenek és bizalmasak maradnak; nem kell aggódniuk amiatt, hogy a válasz „helyes vagy helytelen”, hanem őszintén kell válaszolniuk annak alapján, amit tudnak vagy éreznek. Itt a véleményüket kéri tőlük. A programvezetők bátorítsák a résztvevőket arra, hogy válaszoljanak minden kérdésre és ne hagyják egyiket sem kitöltetlenül. Amikor az űrlapokat beszedik, a programvezetők ellenőrizhetik, hogy a résztvevők hagytak-e bármit kitöltetlenül. Ha igen, a résztvevőket meg kell kérni, hogy menjenek vissza és töltsék ki az űrlapot.

A programvezetők adjanak 30 percet az értékelések elvégzésére, mind az *Énekelni az oroszlanoknak* tevékenységek előtt (az intervenció előtti találkozó során vagy az első foglalkozás előtt), mind a műhely befejezése után (22. tevékenység és 3 hónappal később). A kérdőívek kitöltése kevesebb mint 30 percet vehet igénybe.

Pontozási eljárások

Miután minden résztvevő kitöltötte az űrlapját, a programvezetők szedjék be azokat és pontozzák a válaszokat. Először a programvezetők hozzárendelnek egy numerikus kódot – 0 vagy 1 – az egyes válaszokhoz. Egyes tételek fordított kódolásúak. Az alábbi 3. ábra nyújt kódolási információt az egyes tételekhez. Figyelmébe ajánljuk, hogy ha vannak megválaszolatlan kérdések (kitöltetlen válaszok), azokat 0-val kell kódolni. Noha a 0 – a „helytelen” válasz – hozzárendelése a kitöltetlen válaszokhoz nem ideális, az elősegíti az adatok összesítését és elemzését. Azok a programvezetők, akik a változást egyéni alapon kívánják mérni, pontozzák másként a válaszokat és olvassák el a *További útmutatás a Nyomon követésről és Értékelésről* c. részt a [Kiegészítés 15. oldalán](#).

3. ábra: Tételek kódolása

Tételszámok	Válasz	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	☐ Egyetért	1
	☐ Nem ért egyet	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	☐ Egyetért.	0
	☐ Nem ért egyet	1

CRS felhasználóknak a következő lépés, hogy megadják a numerikus adatokat – az életkorra és nemre vonatkozó adatokkal együtt – az *Énekelni az oroszlanoknak* műhely **Adatbeviteli Lapján**, amely [letölthető](#). Ez az Excel munkafüzet a műhely előtti és utáni értékelések válaszainak tárolására, valamint adatösszesítés automatikus generálására szolgál. Az Excel munkafüzet kitöltése után a programvezetőknek mentse el és küldje meg a munkafüzetet a singingtohelions@crs.org címre.

UMás szervezetek felhasználóitól is szívesen vesszük a munkafüzet használatát és az adataik megküldését a CRS-hez, de dönthetnek úgy is, hogy manuálisan pontozzák a tesztjeiket. További pontozást érintő információt a 4. ábra nyújt a következő oldalon. A nem CRS felhasználóktól származó eredmények más programértékelésekben vagy jelentésekben is szerepelhetnek.

4. ábra: Pontozási számítások és értelmezések

Pontszámok	Számítás	Értelmezés
Átlagos Összpontszám	Adja össze az 1 és 20 közötti összes tételre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok az <i>Énekelni az oroszoknak</i> tartalmának jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-20 között lesz
Átlagos pontszám az <i>Énekelni az oroszoknak</i> „Ismeretek és Készségek” kérdéseire	Adja össze a 2, 6, 7, 11, 12, 13. és 15. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok az <i>Énekelni az oroszoknak</i> műhely ismereteinek és készségeinek jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-7 között lesz
Átlagos pontszám az <i>Énekelni az oroszoknak</i> „Viselkedési Változás” kérdéseire	Adja össze az 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19. és 20. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok az <i>Énekelni az oroszoknak</i> műhely elérni kívánt viselkedési változásainak jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-13 között lesz
1.sz. Köztes Eredmény átlagos pontszáma: A gyermekek önnyugtató technikákat gyakorolnak, hogy kezeljék a félelemhez és erőszakhoz kapcsolódó stresszt	Adja össze az 1, 2, 5, 6, 16. és 20. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok az 1.sz. Köztes Eredmény jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-6 között lesz
2.sz. Köztes Eredmény átlagos pontszáma: A gyermekek megváltoztatják a negatív nézeteket önmagukról	Adja össze a 3, 9, 14. és 18. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok a 2.sz. Köztes Eredmény jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-4 között lesz
3.sz. Köztes Eredmény átlagos pontszáma: A gyermekek önállóan tudják elemezni és megoldani a különféle kihívásokat az életükben	Adja össze a 4, 7, 8, 12, 13. és 17. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok a 3.sz. Köztes Eredmény jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-6 között lesz
4.sz. Köztes Eredmény átlagos pontszáma: A gyermekek segítséget kérnek másoktól, amikor kihívásokkal néznek szembe	Adja össze a 10, 11, 15. és 19. kérdésekre kapott válaszokat és ossza el az értékelést elvégző résztvevők számával.	A magasabb pontszámok a 4.sz. Köztes Eredmény jobb asszimilálását jelzik Megjegyzés: A pontszám 0-4 között lesz

8. MELLÉKLET

ÉRTÉKELŐLAP

Utasítások a résztvevőknek:

Először mondd meg az életkorodat és hogy fiú vagy-e vagy lány.

- Életkor: _____
- Nem (jelölj be egyet): Fiú ____ Lány ____

Ezután hallgasd meg a programvezetőt, aki felolvassa az alábbi állításokat vagy ha tudsz olvasni, önállóan elolvashatod az állításokat. Gondolkozz azon, hogy azokkal egyetértesz vagy nem értesz egyet. Ha egyetértesz, tölts ki a köröket (○). Ha nem értesz egyet, tölts ki a négyzeteket (□).

Programvezető: Tölts ki ezt a részt, mielőtt az űrlapot átadja a résztvevőknek.

Ország megnevezése: _____

Közösség megnevezése: _____

Karikázzon be egyet:

- Műhely előtti teszt
- Első műhely-utáni teszt
- Második műhely-utáni teszt

Műhely időtartama

Kezdés dátuma: _____

Befejezés dátuma: _____

Példa

	Állítás	Egyetért	Nem ért egyet
#	Szerintem a rizs a legfinomabb dolog, amit valaha ettem.	☐	☐

Ha **EGYETÉRTESZ**

	Statement	Egyetért	Nem ért egyet
#	Szerintem a rizs a legfinomabb dolog, amit valaha ettem.	☒	☐

Ha **NEM ÉRTESZ EGYET**

	Statement	Egyetért	Nem ért egyet
#	Szerintem a rizs a legfinomabb dolog, amit valaha ettem.	☐	☒

	Statement	Agree	Disagree
1	Amikor megrémülök, megpróbálok olyan dolgokra gondolni, amelyek örömet okoznak nekem.	☐	☐
2	A lassú mély lélegzetvétel egy mód arra, hogy jobban érezhessem magam, amikor rémült vagyok.	☐	☐
3	Amikor valami rossz történik, nincs más választásom, mint hogy rosszul érezzem magam a történetekkel kapcsolatban.	☐	☐
4	Amikor rossz dolgok történnek, azt hiszem, az én hibám.	☐	☐
5	Amikor megrémülök, csak azokra a rettenetes dolgokra tudok gondolni, amelyek megtörténhetnek.	☐	☐
6	Amikor valaki erőszakos, csak azt választhatom, hogy vagy elfutok és elbújok, vagy visszaütök.	☐	☐
7	Ha a szüleim egymással kiabálnak és ezután verekedés lesz, az az én hibám, hogy verekednek.	☐	☐
8	Amikor a problémák nagynak tűnnek, megpróbálok velük apránként foglalkozni.	☐	☐
9	Amikor rossz helyzetben találom magam, igyekszem jó embernek gondolni magam.	☐	☐
10	Amikor problémám van, általában úgy érzem, hogy egyedül vagyok ezzel a problémával.	☐	☐
11	Ismerek olyan felnőttet a közösségemben, akivel tudok beszélni, amikor problémám van.	☐	☐
12	Amikor a barátom éjszaka kimegy, hogy vizet hozzon és valaki megtámadja, az az ő hibája, hogy megtámadták.	☐	☐
13	Az erőszak azt jelenti, hogy fizikai sérülésnek kell lennie. Ha valakit szavakkal bántasz, az nem erőszak.	☐	☐
14	Tudok legalább néhány olyan dologra gondolni, amikben jó vagyok.	☐	☐
15	Tudok a veszélyes és a biztonságos helyekről ott, ahol élek.	☐	☐
16	Gyakran töltöm az időmet azzal, hogy az életem rossz dolgaira gondolok.	☐	☐
17	Amikor a problémákat nagynak érzem, úgy érzem, nem tehetek ellenük semmit.	☐	☐
18	Tudom, hogy a többi gyermek tud egy-két szép dolgot mondani rólam.	☐	☐
19	Azt hiszem, az a legjobb, ha nem beszélek másoknak a problémáimról.	☐	☐
20	Amikor megrémülök, képes vagyok megnyugtatni magamat.	☐	☐

9. MELLÉKLET

ALTERNATÍVÁK AZ OROSZLÁNOS KÉP HELYETT

Olyan országokban, ahol nincsenek oroszlánok, behelyettesítheti egy másik odaillő állattal, például egy nagy kígyóval vagy tigrissel, amely a gyermekek félelmeit képviseli. Ha a szövegben bárhol oroszlánokat említenek, egyszerűen helyettesítse be a másik állattal.





10. MELLÉKLET

TELJESÍTÉSI OKLEVÉL

(lásd a másik oldalt)

Figyelmébe ajánljuk, hogy a gyermekek elkészíthetik vagy díszíthetik a saját oklevelüket. A következő oldal egy minta, amit használat esetén előzőleg fénymásolni kell. A kiosztásra sor kerülhet a műhely végén, vagy a csoport egy későbbi találkozója során.

OKLEVÉL



Ez az elismerés igazolja, hogy

sikeresen elvégezte az

Énekelni az oroszlánoknak Műhelyt

és
Programvezetők aláírásai

Dátum

Helyszín

faith. action. results.

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

Énekelni az oroszlánoknak: A Programvezető útmutatója a félelem és erőszak leküzdésére az életünkben útmutató programvezetők számára, képessé tenni őket arra, hogy segítsenek a gyermekeknek és fiataloknak készségeket kifejleszteni, hogy bánni tudjanak az erőszak és bántalmazás hatásaival az életükben és gyógyuljanak. Az ebben az útmutatóban leírt műhely végére a résztvevők megtanulják, hogy átalakíthatják az életüket és többé nem kell úgy érezniük, hogy a félelem uralja azt. Noha fiatalok számára dolgozták ki és tartalmaz játékokat, alkotásokat és dalokat, az Énekelni az oroszlánoknak műhely felnőttekkel is használható, segíteni őket a szorongás kezelésében, az életük félelmet keltő aspektusaiban tett lépésekben és mindezek révén jobb szülőkké, gondviselőkké válásban.

