

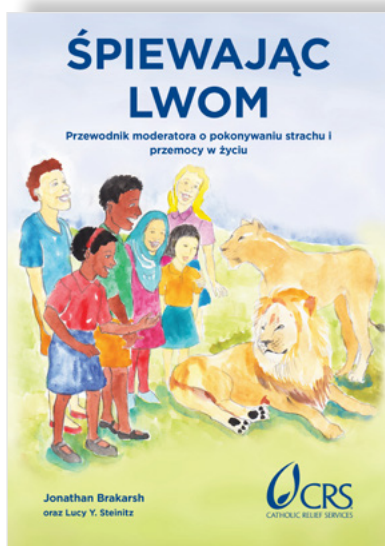
ŚPIEWAJĄC LWOM

**Przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i
przemocy w życiu**



**Jonathan Brakarsh
oraz Lucy Y. Steinitz**

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES



Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu zawiera opisy zajęć dla dzieci i ludzi młodych, którzy doświadczyli przemocy w swoich rodzinach, szkole lub społeczności - lub byli jej świadkami. Warsztaty pomagają dzieciom i młodzieży rozwinąć umiejętności i psychiczną odporność, aby móc skutecznie reagować na strach i przemoc w życiu.

Technical editing and layout: Solveig Bang
Ilustracje na okładce: Marika Matengu

Catholic Relief Services z wdzięcznością zaznacza, że ilustracje na stronach 1-8 autorstwa Mariki Matengu pierwszy raz pojawiły się s Family Health International (2009) *The way we care: A guide of managers of programs serving vulnerable children and youth* (W ten sposób się troszczymy: Przewodnik dla menadżerów programów, obejmujących narażone dzieci i młodzież) autorstwa Lucy Y. Steinitz. Rysunek lwa na stronach 31 i 49 wykonany jest przez Tichaona Mudhobhi.

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



Catholic Relief Services jest oficjalną międzynarodową instytucją humanitarną katolickiej społeczności Stanów Zjednoczonych. CRS i praca rozwojowa jest osiągana przez programy zarządzania kryzysowego, HIV, zdrowia, rolnictwa, edukacji, mikrofinansowania oraz budowania pokoju. CRS łagodzi cierpienie i zapewnia pomoc dla ludzi w potrzebie w ponad stu państwach, bez względu na rasę, religię lub narodowość.

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

© 2017 Jonathan Brakarsh i Catholic Relief Services. Ten materiał może być kopiowany dla niekomercyjnych celów, jeśli zawsze jako autor zostanie wymieniony doktor Jonathan Brakarsh oraz Catholic Relief Services. Każdy, kto chciałby dokonać zmian w materiale, powinien najpierw zdobyć zgodę poprzez kontakt pod adresem singingtothelions@crs.org.

Cytaty: Brakarsh, J. (2017) *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu*. Baltimore: Catholic Relief Services..

O autorze

Doktor Jonathan Brakarsh jest psychologiem dziecięcym mieszkającym w Zimbabwe. Przez całe życie był oddany dla celu rozwijania opartej na społeczności służby zdrowia w zakresie psychologii, która może odpowiedzieć na psychologiczne i socjalne potrzeby narażonych dzieci. To jest jego trzecia książka o terapii dziecięcej. Jest on autorem *Say and Play: A tool for young children and those who care for them (Powiedz i baw się: narzędzie dla małych dzieci i tych, którzy o nie dbają)* (2009, Project Concern International) oraz, razem z Community Information and Inspiration Team, serii *The Journey of Life (Podróż przez życie)*, która została przetłumaczona na kilka języków i jest używana w ponad 30 krajach (2004, 2005, Regional Psychosocial Support Initiative).

Doktor Brakarsh konsultuje na arenie międzynarodowej sprawy dotyczące dzieci.

Doktor Lucy Y. Steinitz, Starszy Doradca Techniczny dla Ochrony w Catholic Relief Services, posiada wkład w ten przewodnik i nadzorowała jego powstanie.

Od autora

Tak, ja niniejsza książka *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu* udowadnia, że „wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni”. Niczego nie można dokonać samemu. Są tacy, którzy kroczą przed nami i tacy, którzy idą razem z nami. Ta książka jest pracą miłości, wpieraną przez mądrość, ciężką pracę, doświadczenie i dobroć wielu ludzi. Chciałbym wyrazić podziękowanie dla osób, które ofiarowały swoją pomoc:

Lucy Y. Steinitz, za bycie iskrą, która ożywiła tę książkę, za jej techniczną pomoc, nieskończoną energię, poświęcenie i umysł, który nigdy się nie zatrzymuje.

Robert Groelsema, Lider Zespołu w Africa Justice and Peacebuilding Working Group (CRS) za jego wiarę w ten projekt i za środki, dzięki którym został on zrealizowany.

Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonhi i pracownikom CRS w Zimbabwe za ich gościnność, logistyczne wsparcie i za udzielenie miejsca do pracy i wspólnego myślenia.

Kathy Bond Stewart, Jane Fisher and Africa Community Publishing and Development Trust (ACPD) za ich hojność i wsparcie. Tę książkę napisaliśmy razem, wraz z 154 dziećmi w roku 2013, *Śpiewając lwom: wzmacnianie głosu dzieci, ich uczestnictwo i ochrona (Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation and protection)*, stanowiły inspirację do kontynuacji tej pracy.

Katelyn Victor i John Hembling, Lucy Y. Steinitz oraz inni za opracowanie wrażliwego i przyjaznego dla użytkownika procesu Monitorowania i Oceny.

Recenzenci, którzy poświęcili swój czas, energię i ekspertyzę: Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leia 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 i Lynn Walker.

Animatorzy w Zimbabwe i Sierra Leone, których kreatywność i umiejętności ożywiły *Śpiewając lwom* i wszyscy usłyszeliśmy śpiew młodych ludzi: Lucia Manyuchi (ACPD), Jane Mashonanyika (TOL), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofo (ACPD) oraz Musa Kallon.

Dzieci i nauczyciele poniższych szkół, w których pilotowaliśmy *Śpiewając lwom*: Szkoły Chidoma oraz Nemangwe (Gokwe) oraz St Peter's School w Zimbabwe; the CRS Family Reintegration Project, Caritas bo w Sierra Leone; oraz Nyaka Vocational Secondary School (region Kambuga) w Ugandzie.

Ci, którzy chętnie dzielili się wiedzą: Gretchen Bachman, Sr Elisabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba i Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dominique Tavernier, Ruth Verhey oraz John Williamson.

Barbara Kaim, która spędziła godziny na pomocy w organizacji kreatywności moich myśli.

Pragnę wyrazić wdzięczność redaktorowi Solveig Bang oraz Kaitlyn Mortimer z CRS. Składam podziękowanie dla artystki Marika Matengu.

Spis treści

Część pierwsza: Wstęp	1
Część druga: Realizowanie <i>Śpiewania lwom</i>	5
Część trzecia: Zajęcia warsztatowe	11
Zagadnienie I: Witamy w „Śpiewaniu lwom”	11
Ćwiczenie 1: Przedstawianie się	11
Zagadnienie nr 2. Odkrywanie, kim jesteśmy	15
Ćwiczenie 2: Drzewo Życia	15
Ćwiczenie 3: Podsumowanie 1: <i>Śpiewając lwom</i>	19
Zagadnienie III. Zrozumienie strachu i przemocy	20
Ćwiczenie 4: Rozumienie przemocy	20
Ćwiczenie 5: Alternatywne reakcje na przemoc	22
Ćwiczenie 6: Rozumienie strachu	23
Zagadnienie IV. Wzmacnianie samoświadomości	24
Ćwiczenie 7: Wystarczy zmienić kanał!	24
Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas	29
Ćwiczenie 9: Cztery kwadraty	30
Ćwiczenie 10: Góra, woda, wiatr, ogień	32
Ćwiczenie 11: To nie moja wina!	35
Ćwiczenie 12: Odpuszczanie problemów	38
Ćwiczenie 13: Drzewo skarbu	40
Ćwiczenie 14: Podsumowanie 2 - <i>Śpiewając lwom</i>	44
Zagadnienie V. Tworzenie więzi	45
Ćwiczenie 15: Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!	45
Ćwiczenie 16: Bezpieczne i niebezpieczne miejsca	47
Ćwiczenie 17: Gra Pomocników	48
Ćwiczenie 18: Przechytrzyć lwa	49
Zagadnienie VI. Posuwanie się naprzód	52
Ćwiczenie 19: Małymi krokami pod górę	52
Ćwiczenie 20: Szanując się nawzajem	55
Ćwiczenie 21: Wiadomości	58
Ćwiczenie 22: Ocena	59
Ćwiczenie 23: <i>Śpiewając lwom</i>	59

CZĘŚĆ 4: ZAŁĄCZNIKI	60
Załącznik 1: Ćwiczenia oddechowe i uziemiające	60
Załącznik 2: Przed i po warsztatach	61
Załącznik 3: Czego się nauczyliśmy	63
Załącznik 4: Co zrobić w sytuacji, gdy dziecko wyjawia, że jest molestowane	64
Załącznik 5: Przykład oświadczenia o zgodzie	65
Załącznik 6: Przy kład owa lista obecności	66
Załącznik 7: Plan monitorowania i ewaluacji	67
Załącznik 8: Formularz oceny	72
Załącznik 9: Alternatywy dla rysunku Iwa	73
Załącznik 10: Świadectwo osiągnięć	75

Patrz: **Supplement*** aby znaleźć dodatkowe materiały, wskazówki na temat szkolenia moderatorów oraz dodatkowe informacje o zestawianiu danych monitorowania i oceny.

SPIS TREŚCI SUPLEMENTU

Wstęp	1
Dodatkowe informacje o pomocy dzieciom w odpowiedzi na strach i przemoc	2
Przerwanie łańcucha przemocy	8
Jak szkolić moderatorów	10
Sesja orientacyjna: Plan	13
Dodatkowe wskazówki na temat monitoringu i oceny	15

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

CZĘŚĆ PIERWSZA: WSTĘP

Witamy w publikacji *Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu!* Ten przewodnik jest skierowany do dzieci w wieku ośmiu lat lub starszych, które doświadczyły lub były świadkami przemocy w ich rodzinie, szkole lub społeczności. Warsztaty pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać umiejętności i odporność psychiczną, aby mogły skutecznie reagować na strach i przemoc w życiu.

Dlaczego ten przewodnik jest ważny

Z badań i wiadomości wynika, że przemoc jest problemem ogólnoswiatowym i zdarza się w wielu środowiskach - naszych krajach, dzielnicach, domu i szkołach. Nielezione skutki przemocy są w szczególności szkodliwe dla dzieci i mogą wpłynąć na resztę życia. Rezultaty mogą być odczuwane przez przyszłe pokolenia.

Istnieje wiele badań, dotyczących wpływu przemocy na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci.^{1,2} Ponadto, dane każdego kraju, dotyczące przemocy wobec dzieci są dostępne poprzez takie organizacje jak UNICEF oraz Centers For Disease Control and Prevention (Centra ds. Kontrolowania i Zapobiegania Chorobom).^{3,4}

Przemoc, rozumiana w tym przewodniku, odnosi się do odczuwania przemocy fizycznej, seksualnej oraz emocjonalnej, obrażeń, wykorzystywania oraz do znacznej straty, bądź zagrożenia powyższymi. Formy przemocy, zawarte w *Śpiewaniu lwom* różnią się i obejmują niewyłącznie):

- Przemoc wobec niepełnosprawności dziecka lub inności
- Przemoc domową
- Wykorzystywanie dziecka i handel dziećmi
- Wszelkie rodzaje wykorzystywania seksualnego
- Migracja wymuszona
- Tortury, więzienie lub morderstwo członków rodziny
- Wojna i konflikt zbrojny



.....
Nielezione skutki przemocy są w szczególności szkodliwe dla dzieci i mogą wpłynąć na resztę życia.
.....

1. National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

2. Centers for Disease Control and Prevention, Adverse Childhood Events Study www.cdc.gov/violenceprevention/ace_study

3. Centers for Disease Control and Prevention, Violence Against Children Survey, (ankieta i Przemocy wobec Dzieci), www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children. (Rozpowszechnienie Przemocy wobec Dzieci), www.unicef.org/media/media_75530.html

Gdy dzieci doświadczają kryzysu, zagrażającemu życiu, sytuację trwałego wykorzystywania lub przemocy, lub sytuacji po kryzysie tj. tsunami lub epidemia Ebola, ich system nerwowy przechodzi na system „walcz, uciekaj, lub nie ruszaj się”. Ich funkcje korowe, możliwość myślenia, są często przytłaczane przez aktywację obwodu emocjonalnego (hipokamp, ciało migdałowate). Taki wysoki poziom aktywności emocjonalnej prowadzi to podwyższonego stresu, mającego niszczące, dalekosiężne skutki. Niemożność zmiany ich zagrażającej sytuacji sprawia, że wycofują się z kontaktów społecznych z powodu poczucia wstydu i bezsilności, naznaczonej przeszłymi i teraźniejszymi doświadczeniami. Utrata autonomii i wzrost wrażliwości emocjonalnej wielokrotnie zwiększają ryzyko, że dziecko stanie się celem teraźniejszej lub przyszłej przemocy.^{5 6}

Z tego powodu napisaliśmy ten przewodnik, który jest owocem wielu lat pracy. W roku 2013 doktor Jonathan Brakarsh, psycholog dziecięcy oraz Jane Fisher, specjalista ds. traumy współpracowali z Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT-Zimbabwe) w celu przeprowadzenia oceny rodzajów przemocy, która dotyka dzieci w Zimbabwe. Książka, która powstała na bazie badań, *Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation, and protection* (*Śpiewając lwom: wzmacnianie głosu dzieci, ich uczestnictwo i ochrona*), była unikatowa, gdyż łączyła publikowanie społecznościowe z psychoterapią, oddając dzieciom główne role jako prowadzącym badania, animatorom, pisarzom oraz artystom. Aktualny projekt, sponsorowany przez Catholic Relief services, prowadzi tę pracę dalej, oferując program z praktycznym rezultatem, który może pomóc dzieciom oraz ich opiekunom pokonać strach i przemoc, gdziekolwiek mieszkają. Zamysł dla stworzenia przewodnika *Śpiewając lwom* Jonathan Brakarsh ujrzał we śnie, gdy wszyscy oprawcy stali się lwami, ale po usłyszeniu śpiewu dzieci, lwy uspokoiły się, uśmiechnęły i zaczęły z przyjemnością ryczeć. Istnieje również tradycyjna opowieść Tonga⁷ o śpiewaniu lwom, która zainspirowała ACPDT (African Community Publishing Development Trust).



.....

Te warsztaty, składające się z sześciu modułów, uczą dzieci umiejętności rozpoczęcia rozwiązania problemu wpływu przemocy oraz wykorzystywania w ich życiu oraz do wyzdrowienia.

.....

Czego nauczą się dzieci i młodzież

Śpiewając lwom to warsztaty składające się z sześciu modułów, które uczą dzieci umiejętności rozpoczęcia rozwiązania problemu wpływu przemocy oraz wykorzystywania w ich życiu oraz do wyzdrowienia. To zawiera umiejętności uczenia się, w jaki sposób skutecznie reagować na przemoc i wykorzystywanie, tworzyć warstwy społecznej obrony oraz jak rozwiązywać problemy z negatywnymi i destrukcyjnymi doświadczeniami. *Śpiewając lwom* aspiruje również do zapewnienia dzieciom odporności na przyszłe traumy.

Wielu uczestników, którzy wezmą udział w warsztatach doświadczyli wielu traum - śmierć rodziców; konflikt militarny; przemoc domową; seksualne, emocjonalne i fizyczne wykorzystywanie oraz pracę dzieci. To jest ważny czas dla dzieci i dorosłych, aby nauczyć się i poznać nowe modele i nowe sposoby w odpowiedzi na traumę w ich życiu. Dzieci żyją w środowiskach, gdzie doświadczają i są świadkami aktów przemocy oraz wykorzystywania seksualnego dzieci we wczesnym

5. Michel Silvestre PhD, komunikacja personalna, EMDR Training for Children Seminar, Maj 2016

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

7. Grupa etniczna w Zimbabwe.

życiu. W konsekwencji, uczą się przemocy. Ich poczucie własnej wartości i własnej skuteczności może być zniszczone, a to może doprowadzić do ciężkiej depresji.

Jak łagodzić wpływ przemocy na życie dzieci? Tak, jak trauma może być częścią życia dla wielu dzieci, tak również siła do przeciwstawienia się tej traumie. Jest to umiejętność, którą każdy z nas posiada w celu przeciwstawienia się strachowi, bezsilności i niemocy w naszym życiu. Mamy siłę do zbudowania odporności, gdy stawiamy czoła wyzwaniom.

Warsztaty te mają nadzieję nauczyć dzieci umiejętności zwiększenia odporności oraz znalezienia skutecznych sposobów do zmiany ich sytuacji lub, gdy sytuacja nie może od razu się zmienić, nauki nowych środków do reakcji na tę sytuację. Warsztaty pomagają uczestnikom zareagować skutecznie i odpowiednio na strach i przemoc w ich życiu. Istnieje sześć obszarów umiejętności oraz wiedzy:

1. Aby dzieci nauczyły się technik samo samouspokajania, które obejmują oddychanie, ruch i medytację. To spowoduje, że mogą obniżyć pobudzenie obwodu emocjonalnego w mózgu, który w sytuacjach kryzysowych często bierze górę nad rozsądkiem. Celem jest umożliwienie dzieciom podejmowania szybkich i skutecznych decyzji, opartych na rozsądku, a nie strachu.
2. Aby dzieci zmieniły negatywne postrzeganie siebie, jako te osoby, które zasłużyły na bycie wykorzystanymi. Zamiast poczucia bezsilności, mogą odkryć swoje mocne strony i zalety.
3. Aby dzieci doświadczali mniej społecznej izolacji i poczucia napiętnowania (np. zwiększyć więzi społeczne) poprzez uświadomienie sobie, że nie są same, ale częścią większej sieci, złożonej z rodziny, przyjaciół i społeczności.
4. Aby dzieci zrozumiały wpływ strachu i przemocy na ich życie i potrafiły zidentyfikować zasoby wewnętrzne (swoje własne) oraz zewnętrzne (wiedzieć, do kogo mogą się udać w chwili kryzysu).
5. Aby dzieci potrafiły zidentyfikować sposoby przezwyciężenia przemocy i strachu w swoim życiu (np. zwiększyć swoją własną skuteczność).
6. Aby dzieci miały nadzieję i cele na przyszłość.



.....

Techniki samouspokajające obniżają aktywację obwodu emocjonalnego mózgu, który w sytuacjach kryzysowych, często bierze górę nad rozsądkiem.

.....

Jak Śpiewając lwom zmienia życie

Przesłaniem Śpiewania lwom jest to, że życie dzieci i młodzieży z doświadczeniem przemocy i strachu może być zmienione. W ten sposób nabędą umiejętności i pewność siebie do konstruktywnej reakcji na ich strach, który jest reprezentowany przez lwy i będą umieli znaleźć sposoby na zmniejszenie lub zatrzymanie przemocy w ich życiu. Będą się uczyć różnych technik samouspokajania. Nie będą dalej się bać czuć strachu, ponieważ będą świadomi, że trochę strachu jest pozytywnym zjawiskiem, który pomaga im zebrać energię i się skoncentrować. A jeśli czują się przytłoczeni strachem, będą umieli użyć techniki oddychania i inne, aby poczuć się lepiej. Nauczą się kierować swoimi mocnymi stronami i ich używać. Nie będą dłużej siebie obwiniać za coś, co nie jest ich winą. Będą w stanie analizować problemy, które wydają się nie do pokonania i będą umieli je podzielić na mniejsze etapy. Nauczą się znaczenia prosić o pomoc innych ludzi, aby nie czuć się samotnym. Rezultatem dla wielu dzieci będzie to, że strach nie będzie już dominował ich życia.

Dla kogo są te warsztaty

Śpiewając lwom są przede wszystkim dla dzieci i młodych dorosłych, którzy ukończyli 11 rok życia. Są oni podzieleni na grupy. Dzieci w wieku od 8 do 10 lat mogą brać w nich udział z dodatkowym wsparciem i interpretacją tekstu (zobacz poniżej). Warsztaty przede wszystkim skupiają się na tych osobach, które doświadczyły lub były świadkami przemocy i wykorzystywania w swoim życiu.

Dla dzieci w wieku od 8 do 10 lat lepiej sprawdzą się warsztaty, które są krótsze i łatwiejsze. Postaraj się, aby warsztaty były żywiołowe, z wieloma elementami energetyzującymi. Jeśli dziecko nie umie rysować, zaangażuj je do pokazania ruchem i mimiką tego, co ma na myśli. Dalsze informacje: Patrz Praca z dziećmi (**Strona 6**) Poniżej znajdują się proponowane ćwiczenia dla tej grupy wiekowej: Ćwiczenia 1, 6, 8 i 18, 20, 21 i 23.

Chociaż warsztaty są stworzone dla dzieci i młodzieży, mogą one również być użyte w pracy z dorosłymi w celu pomocy w opanowaniu ich własnych lęków oraz działaniu w związku z tymi aspektami ich życia, które budzą lęk. Dzięki temu będą mogli lepiej jako rodzice pomóc swoim dzieciom nauczyć się skutecznej reakcji przeciw przemocy i wykorzystywaniu. Dla krótkiego kursu orientacyjnego dla rodziców, patrz [Suplement, Strona 13](#). W pewnym sensie, zapewniamy dzieciom i troszczącym się rodzicom „szczepionkę przeciw przemocy”.

Rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w uwrażliwianiu na wpływ przemocy na dzieci - począwszy od znęcania się, poprzez wykorzystywanie seksualne, aż do przemocy sponsorowanej przez rząd. Rodzice i opiekunowie są głównymi mediatorami emocji u dzieci, gdyż pomagają im przetworzyć różne emocjonalne doświadczenia i kryzysy. W konsekwencji, rodzice i opiekunowie są zaangażowani w spotkania przed warsztatami i po nich, które, miejmy nadzieję, wpłyną na większe zainteresowanie rolą, którą mogą odegrać w życiu swoich dzieci.

Społeczność oraz religijni przywódcy także mogą odegrać ważną rolę i będą oni zaproszeni na spotkanie przed warsztatami, aby zostać krótko poinformowani o istocie i temacie warsztatów *Śpiewając lwom*. Odbędzie się również spotkanie po warsztatach, na których przywódcy społeczności spotkają się z dziećmi w celu rozwijania reakcji na przemoc i wykorzystywanie w ich życiu (zobacz **Część 2**). Starsze rodzeństwo, opiekunowie, mentorowie społeczności i dorośli, którzy także doświadczyli przemocy i traumatycznych przeżyć mogą doświadczyć korzyści, płynących z wzięcia udziału w warsztatach i zajęciach.



.....

Rodzice i opiekunowie są głównymi mediatorami emocji u dzieci, gdyż pomagają im przetworzyć różne emocjonalne doświadczenia i kryzysy.

.....

CZĘŚĆ DRUGA: REALIZOWANIE ŚPIEWANIA LWOM

Przegląd

Śpiewając lwom jest trwającą narracją o odnajdywaniu i wzmocnieniu, co wpływa na stworzeniu nowego własnego obrazu, nowych powiązań społecznych oraz działania. Jest on napisany jako dialog pomiędzy moderatorem a uczestnikami. Moderator jest zachęcany do dodania swojego niepowtarzalnego śladu i wpływu, używając własnego życiowego doświadczenia. To pozwala na dodanie głębi warsztatom.

Śpiewając lwom jest procesem, złożonym z sześciu motywów:

- I. Powitanie
- II. Odkrywanie, kim jesteśmy
- III. Zrozumienie strachu i przemocy
- IV. Umocnienie tego, kim jesteśmy
- V. Stworzenie więzi
- VI. Krok naprzód

Zauważ, że w tym przewodniku pojęcie „dzieci” jest używane w połączeniu ze wszystkimi grupami wiekowymi. Moderator musi stosować to pojęcie według wieku uczestników. Np. osoby powyżej 15 roku życia zapewne będą chciały być nazywane „młodzieżą”, „młodymi dorosłymi” lub „nastolatkami”.



.....

Strach może również występować w życiu dzieci dobrze przystosowanych.

.....

Uczestnicy oraz moderatorzy

Jak dzieci zostaną wybrane?

Niektóre dzieci zostaną wybrane przez społeczność - np. nauczycieli, rodziców, przywódców religijnych, itd. - zwłaszcza koncentrując się na dzieciach, które w rzeczywistości są pośrednio lub bezpośrednio dotknięte przemocą i wykorzystywaniem. Dobrze jest, gdy grupa uczestników jest różnorodna, gdyż strach może również występować w życiu dzieci dobrze przystosowanych. Liczba uczestników powinna wynosić od 15 do 25 w warsztatach - przy czym zalecana jest liczba 20 uczestników - podzielonych na grupy według wieku. ***Śpiewając lwom*** jest przeznaczone dla wszystkich, którzy byli świadkami lub doświadczyli przemocy lub traumatycznych przeżyć w swoim życiu.

Kim są animatorzy i jaką rolę odgrywają?

Potrzeba dwóch osób pełniących rolę animatorów, a także członka lokalnej społeczności, który ma doświadczenie w szkoleniach i doradztwie we wsparciu psychospołecznym. W zależności od lokalnych warunków, członek społeczności może być jednym z moderatorów. Może być to np. miejscowy nauczyciel lub pielęgniarka.

Osoba ta powinna pochodzić z lokalnej społeczności, aby w razie potrzeby udzielić indywidualnego wsparcia podczas warsztatów oraz zapewnić skierowanie oraz podjęcie właściwych kroków po warsztacie. Osoba wpierająca będzie miała stałą relację z dziećmi i młodzieżą po warsztatach (np. w ramach klubu dziecięcego lub grupy młodzieżowej), prowadząc zajęcia i wspierając uczestników w zastosowaniu umiejętności, których się nauczyli.

Podczas wybierania moderatorów postaw na osoby, które są znane i szanowane przez dzieci oraz takie, które już mają jakieś doświadczenie i z łatwością pracują z dziećmi. Dobry moderator powinien być:

- ✓ Energiczny
- ✓ Kreatywny oraz elastyczny
- ✓ Wyczulony na potrzeby dzieci
- ✓ Graczem zespołowym, który umie pracować z innymi
- ✓ Współpracujący, a nie lubiący rywalizację
- ✓ Zaznajomiony z kulturą grupy, z którą pracuje
- ✓ Z łatwością rozwiązujący problemy i radzący sobie z emocjami dzieci
- ✓ Niewyrażający osądów
- ✓ Dobrym słuchaczem
- ✓ Umiejący cieszyć się z energii dzieci i nastolatków
- ✓ Lubiący dobrą zabawę

Istnieje nadzieja, że animatorzy wniosą silny kulturowy element do warsztatów - śpiew, duchowość, taniec i opowiadania - tak, aby miejscowa kultura była wpleciona w zajęcia i działania energetyzujące.

Praca z dziećmi

Bardzo ważne jest w jaki sposób dorośli wchodzi w reakcje z dziećmi, zwłaszcza tymi, które są naznaczone traumą. Poniżej znajdują się dwie listy - pierwsza podaje rady, w jaki sposób wchodzić w reakcje z dziećmi ogólnie, a druga zawiera porady, co należy zrobić, gdy podczas warsztatów dziecko się zdenerwuje.

Jak wchodzić w reakcje z dziećmi

- a. Poproś dzieci, aby pokazywały jak najwięcej rzeczy. Dzieci uczą się raczej z mowy ciała, aniżeli ze słów.
- b. Używaj różnych intonacji podczas mówienia, aby utrzymać ich zainteresowanie.
- c. Pokaż, że ciekawi cię ich życie i to, co robią.
- d. Polecenia powinny być proste i krótkie.
- e. Zachęcaj dzieci i chwal każdy wkład dziecka w dyskusję.



.....
Animatorzy mogą wnieść silny kulturowy element do warsztatów - śpiew, duchowość, taniec oraz opowiadania - tak, aby miejscowa kultura była wpleciona we wszystkie zajęcia.
.....

Co zrobić, jeśli dziecko jest zdenerwowane

- Zwracaj uwagę na smutek/zmartwienie: Dziecko zaczyna używać głosu małego dziecka; wycofanie się lub brak zainteresowania/brania udziału w zajęciach; brak wyrażania lub nieznaczne wyrażanie emocji.
- Działaj: Powiadom osobę ze społeczności lub moderatora. Oceń emocjonalny stan dziecka. Wyraż empatię i uspokój dziecko. Jeśli to możliwe, dowiedz się, dlaczego dziecko jest zdenerwowane. Zobacz **Supplement** do *Śpiewając lwom* - Co powinni robić dorośli, **Strona 5**. Zakończ z **ćwiczeniem „ugruntowania”** (Co widzę i słyszę, czego dotykam). Zobacz **Załącznik 1**.
- Jeśli dziecko ujawni, że doświadczyło wykorzystania seksualnego, zobacz **Załącznik 3**

Jeśli dziecko się zdenerwuje, dziecko ma możliwość uporać się z bólem wewnątrz siebie. Jeśli dziecko może uspokoić się z pomocą animatora lub samo, to ukazuje nową umiejętność dziecka do radzenia sobie z silnymi emocjami.



Jaka jest struktura tego przewodnika?

Przewodnik koncentruje się na warsztatach, ale sukces szeroko pojętego programu zależy od zaangażowania rodziców, opiekunów oraz przywódców lokalnych społeczności. Powinni oni wsłuchać się w problemy dzieci i młodzieży przed i po warsztatach. Poniżej znajduje się krótki opis tego, co robić przed warsztatami i po nich. Pod nim widnieje tabela wyszczególniająca wszystkie zajęcia, zawarte w warsztatach, w tym ramy czasowe oraz czas rozpoczęcia i zakończenia całego modułu.

Sukces programu zależy od zaangażowania rodziców, opiekunów i przywódców lokalnej społeczności, aby głosy, dotyczące problemów dzieci i młodych ludzi były usłyszane.

Przed warsztatami

Ci, którzy są zaznajomieni z pracami rozwojowymi społeczności, mogą już to robić. Dla tych, którzy są nowi w tej dziedzinie, ważne jest spotkanie z lokalnymi przywódcami w celu wyjaśnienia założeń warsztatów *Śpiewając lwom*, oraz zdobycie ich poparcia i pomocy. Ważne jest, aby spotkać się z rodzicami (opiekunami) oraz dziećmi, aby zdobyć zgodę na ich udział w warsztatach. Dla bardziej szczegółowego opisu, zobacz **Załącznik 2**.

Spotkania z dziećmi oraz lokalnymi przywódcami przed warsztatami (samorząd, reprezentanci religijnych oraz lokalnych organizacji) i/lub członkami lokalnego Child Protection Committee .	Przynajmniej tydzień przed warsztatami: spotkanie trwające 60-90 minut
Spotkanie przed warsztatami z rodzicami/opiekunami oraz dziećmi, biorącymi udział, aby wyjaśnić, czym jest <i>Śpiewając lwom</i> , oraz uzyskać zgodę rodziców i dzieci. Dzieci powinny wypełnić formularz oceny przed warsztatami.	Przynajmniej tydzień przed warsztatami: spotkanie trwające 60-90 minut

Zamknięcie warsztatów

Na koniec każdego dnia, zrób podsumowanie i zapytaj uczestników, które zajęcia podobały im się najbardziej i czego się nauczyli.

Po warsztatach

Uczestnicy warsztatów powinni wiedzieć, że ich obawy zostaną przekazane społeczności w celu podjęcia działania. Przykładami mogą być praca dzieci, wykorzystywanie seksualne, bycie świadkiem morderstwa, fizycznego lub emocjonalnego wykorzystywania lub opuszczenie szkoły z powodu braku funduszy.

Ważne jest, aby grupa wpływowych dorosłych omawiała kwestie ochrony dziecka wraz członkami warsztatów w celu wypracowania konstruktywnych rozwiązań. Warsztaty odbywają się w przeciągu kilku tygodni, a po Module trzecim może odbyć się spotkanie na temat ochrony dziecka. Uczestnicy warsztatów mogą się podzielić tym, czego się dowiedzieli i nauczyli w swoich szkołach lub na innym forum. Więcej szczegółów o tych spotkaniach można przeczytać w **Załączniku 2**.

Spotkania z dziećmi oraz lokalnymi przywódcami po warsztatach (samorząd, reprezentanci religijnych oraz lokalnych organizacji) i/lub członkami lokalnego Child Protection Committee .	60-90 minut
Prezentacja po warsztatach dla rodziców/opiekunów podczas ceremonii w szkole, na innym forum lub podczas spotkania dla rodziców.	60-90 minut
Kluby dziecka i młodzieży zapewniają dodatkową pomoc i podejmowanie działań.	Na bieżąco
Kontynuacja monitorowania i ewaluacji przez dzieci: 3-4 miesiące po warsztatach.	30 minut

Plan warsztatów i harmonogram

Warsztaty mogą być przeprowadzone przez pełne trzy dni (Dwa moduły dziennie, np. raz tygodniowo). Czas trwania jest utrzymany poprzez przestrzeganie modułów, które są szacowane na trzy godziny każdy, a także z czasem na krótką przerwę pomiędzy dwoma modułami.

Dzieci zostaną podzielone na grupy, w zależności od ich wieku. Uczestnicy warsztatów mogą być tej samej lub obu płci, w zależności od kultury, w której warsztaty się odbywają. Dobrze jest, gdy starsi i młodsi nastolatki są rozdzieleni. Młodzi dorośli (19 lat i więcej) również mogą uznać warsztaty za stosowne, ale powinni być w swojej grupie wiekowej.

Czas trwania i inne ramy czasowe są tutaj podobne. Wszystkie zajęcia są ważne, dlatego nie należy się z nimi śpieszyć. Daj dzieciom wystarczająco dużo czasu na zadawanie pytań i uczestnictwo w dyskusji. Niektóre zajęcia mogą wymagać dostosowania do danej kultury i wieku. W społeczeństwach niestabilnych i po konfliktach, mogą być potrzebne dodatkowe adaptacje programu, np. więcej czasu poświęcone na ćwiczenia oddychania i uspokajania się, a także omawianie w dyskusji aktualnej sytuacji. Jeśli zmiany zostaną wprowadzone, upewnij się, że nie niosą ze sobą żadnego fizycznego emocjonalnego zagrożenia dla dzieci.

Zacznij każdy dzień tańcem i śpiewem. Z wyjątkiem, pierwszego dnia, zapytaj uczestników, co pamiętają z dnia poprzedniego oraz jak tą wiedzę wykorzystali w życiu. Jeśli pracujesz nad modułami z przerwą na kilka dni lub tygodni, zadaj te pytania na początku każdego modułu. Na końcu każdego dnia lub modułu, zapytaj każdego, które zajęcia im się podobały i czego się nauczyli. Sugerujemy, aby każdy dzień lub moduł zakończył się ćwiczeniem oddychania w kole. Wykorzystaj to ćwiczenie, które chciałbyś lub zobacz **Załącznik I**.



.....

Niektóre zajęcia mogą wymagać dostosowania do danej kultury i wieku.

.....

MODUŁ PIERWSZY

Zagadnienie I: Witamy w <i>Śpiewając lwom</i>	
Ćwiczenie 1: Przedstawianie się	60 minut
Zagadnienie nr 2: Odkrywanie, kim jesteśmy	
Ćwiczenie 2: Drzewo Życia	120 minut

MODUŁ DRUGI

Ćwiczenie 3: Podsumowanie 1 - <i>Śpiewając lwom</i>	15 minut
Zagadnienie III: Zrozumienie strachu i przemocy	
Ćwiczenie 4: Rozumienie przemocy	80 minut
Ćwiczenie 5: Alternatywne reakcje na przemoc	20 minut
Ćwiczenie 6: Rozumienie strachu	25 minut
Zagadnienie IV: Umocnienie tego, kim jesteśmy	
Ćwiczenie 7: Wystarczy zmienić kanał!	40 minut

MODUŁ TRZECI

Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas	20 minut
Ćwiczenie 9: Cztery kwadraty	60 minut
Ćwiczenie 10: Góra, woda, wiatr, ogień	60 minut
Ćwiczenie 11: To nie jest moja wina	40 minut

MODUŁ CZWARTY

Ćwiczenie 12: Odpuszczanie problemów	40 minut
Ćwiczenie 13: Drzewo skarbu	40 minut
Ćwiczenie 14: Podsumowanie 2: <i>Śpiewając lwom</i>	20 minut
Zagadnienie V: Stworzenie więzi	
Ćwiczenie 15: Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!	15 minut
Ćwiczenie 16: Bezpieczne i niebezpieczne miejsca	65 minut

MODUŁ PIĄTY

Ćwiczenie 17: Gra pomocników	40 minut
Ćwiczenie 18: Przechytzyć lwa	50 minut
Zagadnienie VI: Krok naprzód	
Ćwiczenie 19: Małe kroki pod górę	50 minut
Ćwiczenie 20: Szanując się nawzajem	40 minut

MODUŁ SZÓSTY

Ćwiczenie 21: Wiadomości	60 minut
Ćwiczenie 22: Ewaluacja	30 minut
Ćwiczenie 23: <i>Śpiewając lwom</i> - świętowanie	60 minut
Taniec, śpiew, lub zakończenie nieco wcześniej	Zakończenie

Ten przewodnik jest częścią większego programu

Te warsztaty dla młodych ludzi są katalizatorem szerszego programu działań społecznych zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Mamy nadzieję, że dzięki tym warsztatom powstanie komitet dziecięcy lub młodzieżowy, który wybierze pojawiające się kluczowe zagadnienia. Komitet może potem się spotkać z wpływowymi dorosłymi oraz pracować razem z nimi w celu rozwiązywania pojawiających się problemów. Osoba wspierająca - dorosły, który jest obecny podczas warsztatów oraz działa zarówno jako doradca, jak i osoba kontaktowa ze społecznością - będzie odgrywać kluczową rolę w łączeniu komitetu z większą społecznością (patrz **Załącznik 2**). Te warsztaty mogą także być powiązane z długoterminowymi działaniami na rzecz budowania pokoju, aby ich wpływ był jeszcze większy.

Zajęcia w czasie warsztatów mogą zostać powtórzone po czasie, gdy warsztaty zostaną zakończone. Grupy dyskusyjne lub kluby *Śpiewając lwom* mogą spotykać się co tydzień, aby ćwiczyć umiejętności nabyte w czasie warsztatów i dyskutować jak można je wykorzystać w życiu. Można również dzielić się swoimi doświadczeniami.

Jakie materiały potrzebne są w czasie warsztatów?

- Arkusze papieru (rozmiar plakatu), papier do tablicy demonstracyjnej (dwa zestawy)
- Ryza papieru A4 do pisanie i rysowania
- Długopisy, jeden dla dziecka
- Kredki woskowe lub pisaki kolorowe do rysowania
- Taśma maskująca, jedna duża rolka (minimum)
- Piłkę do rzucania (może być zrobiona z gazety i taśmy)
- Kłębek sznurka lub włóczki
- Duży worek, pudło lub kosz
- Duże kamienie do wypełnienia kosza lub pudełka
- Wydruki kluczowych ilustracji: (a) ilustracja ryczącego lwa (Ćwiczenie 1, **Strona 13**); (b) ilustracja śpiewających dzieci (Ćwiczenie 1, **Strona 12**); (c) ilustracja przestraszonej grupy dzieci i drugiej spokojnej (Ćwiczenie 14, **strona 43**). Wydrukuj trzy lub cztery kopie każdej ilustracji, aby dzieci je z łatwością widziały. Powinny mieć rozmiar A4 (8 x 11 cali).
- Sprzęt nagłaśniający i muzyczny, komputer i głośnik, aby móc odtwarzać głośną muzykę. Jeśli sprzęt nie będzie dostępny, można użyć lokalnych instrumentów i ktoś może śpiewać i grać.
- Notatniki lub kartony, które można użyć jako podkładkę do pisanie
- Wystarczającą ilość egzemplarzy formularzy Zgody i Oceny (dwa egzemplarze dla dziecka)
- Atrament do odcisku palców (jeśli rodzice/opiekunowie nie umieją się podpisać)
- Egzemplarze formularza oceny (**Załącznik 8**) dla każdego dziecka: przed i po warsztatach, oraz trzy miesiące później
- Egzemplarze certyfikatu ukończenia (**Załącznik 10**)
- Plakietki na imiona

Dalsze informacje: zobacz załączniki oraz [Supplement](#).

Dalsze źródła do czytania są dostępne w pliku Dokumenty Wspomagające (Supporting Documents) na [stronie CRS](#).

Ustawienie w pomieszczeniu

Jeśli możliwe, prowadź warsztaty w większym pomieszczeniu, z krzesłami ustawionymi w okrąg i wolnym miejscu na środku. Animatorzy będą stać na środku i używać wolnego miejsca w czasie niektórych zajęć.

CZĘŚĆ TRZECIA: ZAJĘCIA WARSZTATOWE



ZAGADNIENIE I: WITAMY W „ŚPIEWANIU LWOM”



Notka dla animatora: To zagadnienie pomaga uczestnikom wdrożyć się w warsztat i zrozumieć kierunek, w jakim będzie on podążał przez kolejne 3 dni. Jeśli uczestnicy nie wypełnili jeszcze oceny wstępnej (**Załącznik 8**), poproś ich o to przed rozpoczęciem warsztatów..

Ćwiczenie 1: Przedstawianie się

Cel	Wsparcie wszystkich uczestników tak, aby czuli się komfortowo i aby ocenić ich wstępne rozumienie warsztatu.		
Potrzebne materiały	• Obrazki „Śpiewając lwom” - na jednym obrazku dwa lwy ryczą, na drugim dzieci śpiewają (patrz Strony 12 i 13) • Komputer z głośnikami do odtwarzania muzyki.		60 min

Wskazówka: W niektórych krajach lew może być nieznanym zwierzęciem. Dostosuj się do lokalnej kultury, np. używając dużego węża lub tygrysa. W załączniku znajdują się alternatywne zdjęcia do tego celu. Patrz **Strony 73 i 74**.

Część 1: Witajcie (20 minut)

Gdy dzieci wejdą, włącz energiczną muzykę taneczną lub zacznij od śpiewu, jeśli muzyka nie jest dostępna. Tańcz swobodnie w sposób, który wskaże, że będzie to inny rodzaj nauki, pełen ruchu i zabaw. Gdy uczestnicy wchodzi na salę, animatorzy zapraszają ich do tańca. Wszyscy tańczą razem. Stopniowo wyciszaj muzykę.

Wskazówka: Każdego ranka puszczaj muzykę, gdy ludzie wchodzi do sali, i zapraszaj uczestników do tańca. Po tańcach w 2 i 3 dniu warsztatów zapytaj wszystkich, co zapamiętali z poprzedniego dnia i jak wykorzystali to, czego się nauczyli. Jeśli każdy się zgadza, możesz dodać modlitwę przy rozpoczęciu dnia.

Animatorzy przedstawiają się. Następnie prosi dzieci o napisanie na plakietce imienia, którym chcą być nazywane podczas warsztatów. Dzieci przedstawiają się, mówiąc swoje imię. To jest wystarczające. Jeśli chcą, dzieci mogą powiedzieć o sobie wszystko, co im odpowiada. (**Przykłady:** muzyka lub jedzenie, które lubią; jedna rzecz, którą lubią i nie lubią, skąd pochodzą. Dla małych dzieci, ich ulubiona gra lub jedzenie. Staraj się jednak nie naciskać na nie, niektóre dzieci mogą być początkowo nieśmiałe.)





Opcjonalnie: Jeśli chcesz pomóc dzieciom w nabraniu pewności siebie, wypróbuj tę **grę**. W dużym kręgu nazwij jedną rzecz, którą dzieci mogą mieć wspólną. Na przykład, *Kto ma na sobie czerwony kolor? Kto pochodzi z [nazwa dzielnicy]? Kto lubi matematykę? Kto lubi grać w piłkę nożną?* itd. Dzieci, które mają tę rzecz wspólną, powinny jak najszybciej wbiec do środka koła. Poproś dzieci, aby wymyśliły swoje własne kategorie.

Animator umieszcza dwa zdjęcia dzieci i lwów na ścianie, gdzie wszystkie dzieci mogą je zobaczyć. Obrazki powinny być blisko siebie, tak aby lwy i dzieci były zwrócone do siebie. Animator wskazuje na zdjęcia i zadaje następujące pytania. Przeznacz czas na dyskusję.

Animator zadaje pytania:

- *Co dzieje się na tym obrazku?*
- *Co robią dzieci? Dlaczego to robią?*
- *Co robią lwy?*
- *Czy znasz ludzi, którzy zachowują się jak lwy na tym obrazku? Powiedz mi o nich!*
- *Myślisz, że co się teraz stanie?*

Część 2: Ucz się o lwach (40 minut)

Animator zadaje pytania: *Kim wolelibyście być: lwami czy śpiewającymi dziećmi? (Zbierz odpowiedzi). Czy ktoś z was już przedtem śpiewał lwu? (Zbierz odpowiedzi).*

1. *Najpierw, możesz być lwem lub lwiątkiem. Weźcie głęboki wdech, a jak policzę do trzech to chciałbym, żebyście wszyscy wyciągnęli palce jak lwie pazury i ryknęli tak głośno, jak tylko możecie, żeby ludzie usłyszeli was w całym kraju! Raz, dwa, trzy (Wszyscy ryczą)! Kiedy ryczysz, poczuć siłę lwa!*
2. *Nie słyszę was, zróbmy to jeszcze raz tylko głośniej! (Wskazówka: Dzieci, które nie lubią hałasu, mogą załonić uszy, jeśli ryk je przeraża, albo mogą być lwiątkami i wydać z siebie mały dziecięcy ryk).*
3. *Powiedz mi o lwach. Co potrafią zrobić? (Po uzyskaniu odpowiedzi animator odpowiada, że lwy mogą być dość złośliwe i przerażające).*
4. *Jak się czujemy dzięki lwom? Lwy nas przerażają. Ale co się stanie, jeśli będziemy śpiewać lwom jak na obrazku? (Animator wybiera kilka osób do roli lwów i prosi je, aby były ryczące i przerażające. Animator każe wszystkim innym wcielić się w rolę dzieci i zdecydować się na piosenkę i ją zaśpiewać).*
5. *Teraz zaśpiewajmy lwom i zobaczmy co się stanie. (Wszyscy śpiewają, podczas gdy lwy ryczą i ruszają w stronę dzieci).*

Animator zadaje pytania: *Co się dzieje, gdy śpiewamy lwom? (Zbierz odpowiedzi od uczestników). Kiedy śpiewasz lwom nie słyszysz tak głośnego ryku. Lwy nie wydają się już tak przerażające. Lwy to nasze lęki. Kiedy śpiewamy naszym lękom, stają się one coraz mniejsze i mniejsze. I o tym właśnie są te warsztaty „Śpiewając lwom”.*

ZAGADNIENIE NR 2. ODKRYWANIE, KIM JESTEŚMY



Notka dla animatora: Aby iść przez życie i radzić sobie ze wszystkimi nieprzewidywalnymi sytuacjami, lękami i codziennymi stresami, musimy znać i czuć swoje korzenie, w przeciwnym razie możemy zagubić się w sobie. Musimy wiedzieć, skąd przyszliśmy i dokąd zmierzamy.

Ćwiczenie 2: Drzewo Życia

Cel	Wsparcie w kształtowaniu tożsamości i wizji życia każdego z uczestników. (120 minut przerwy, włączając w to przerwę na herbatkę)		
Potrzebne materiały	- Duże arkusze papieru (rozmiar flipchartu) dla każdego uczestnika - Długopisy, markery w różnych kolorach, kredki		120 min

Animator mówi: Zaczniemy od odkrycia czegoś więcej o sobie, bo to pomoże nam w walce z naszymi lękami. Będziemy odkrywać kim jesteśmy i jakie mamy mocne strony. Im więcej wiemy o sobie i swoich mocnych stronach, tym mniej możemy się bać lub czuć się onieśmieleni przez innych.

Część 1: Gra aktorska (10 minut)

Wskazówka: Możesz pominąć tę część w przypadku starszej młodzieży i dorosłych, jeśli uważasz, że nie sprawi im to przyjemności.

Animator mówi: To ćwiczenie, **Drzewo Życia**, uczy nas o naszych korzeniach, o tym skąd pochodzimy i kim jesteśmy. Uczy nas o naszych mocnych stronach, abyśmy mogli być bardziej pewni siebie i silni. Pokazuje nam też nasze rozgałęzienia, dokąd zmierzamy z naszym życiem.

- Niech każdy wstanie i poczuje się wysokim drzewem. Pokażcie mi, jak możecie zmienić swoje ciało w wysokie drzewo!
- Co znajduje się na dole drzewa, co sięga aż do ziemi? (Pauza - zbierz odpowiedzi.) **Korzenie.** Pokażcie mi swoje korzenie. Po co drzewu korzenie? (Zbierz odpowiedzi.) Poczujcie korzenie drzewa! Niech twoje nogi i stopy rozciągną się głęboko w ziemi i uczynią cię silnym.
- Poruszając się w górę drzewa, co jest następne? (Zbierz odpowiedzi.) **Pień!** Pokażcie mi swój pień. Po co jest pień? Poczuj mocny pień drzewa - ma swoje dobre i złe lata, ale ciągle rośnie. Z biegiem lat rośnie coraz wyżej i przesuwając drzewo w kierunku nieba.
- A jaka część drzewa sięga do nieba? (Zbierz odpowiedzi.) **Gałęzie.** Pokaż mi gałęzie drzewa, sięgające do nieba. Po co drzewu jego gałęzie? To na nich rosną owoce, tak przyjemne do jedzenia, i liście, które dają nam cień.
- A teraz pokażcie mi **liście** drzewa! Co robią liście? Zapewniają nam chłód w upalne popołudnie.
- A teraz pokażcie mi **owoce** drzewa! Takie przyjemne do jedzenia w upalne dni.



Liście: moje talenty,
umiejętności i osiągnięcia

Gałęzie: moje nadzieje i marzenia

Owoce: to, co jest
dobre w moim życiu

Szkodliwe owady: to, co powstrzymuje
mnie przed dążeniem do spełnienia
moich marzeń Szkodliwe owady: to, co
powstrzymuje mnie przed dążeniem
do spełnienia moich marzeń

Trudne momenty w
moim życiu

Dobre momenty w
moim życiu

Korzenie: Skąd pochodzę

Część 2: Rysowanie (50 minut)

Animator mówi: Na dużej kartce papieru flipchartowego każdy z nas narysuje swoje własne drzewo. (Rozdaj każdemu uczestnikowi dużą kartkę papieru do flipchartu, dzieląc się kolorowymi pisakami i markerami).

Animator pokazuje uczestnikom zdjęcie Drzewa Życia. (**Alternatywnie:** animator rysuje każdą część drzewa w trakcie wypowiedzi).

Animator mówi: To jest wasze Drzewo Życia, które mówi do was. Dzieli się na trzy części: **KORZENIE**, **PIEŃ** oraz **KORONĘ**, na który składają się gałęzie z liśćmi i owocami.

Dla każdej części drzewa trzeba będzie zadać konkretne pytania. Poczekaj, aż dzieci ukończą tę część rysunku, zanim przejdą do następnego zestawu pytań. Przejdź się po sali i obserwuj rysunki drzew, aby upewnić się, że dzieci rozumieją zadanie.

1. Narysuj **KORZENIE** i napisz skąd pochodzisz, a także skąd pochodzą Twoi rodzice, krewni i przodkowie. Z jakiego miasta lub wsi pochodzisz? Z jakiego miasta lub wsi pochodzą Twoi rodzice? Z jakiego miasta lub wsi pochodzą Twoi dziadkowie? To są Twoje korzenie! Korzeniami mogą być również osoby, które Cię kochały i pomagały Ci w życiu. Bez względu na to, gdzie w życiu podróżujesz, Twoje korzenie są w tej ziemi, w tym miejscu.

Wskazówka: Przypomnij uczestnikom, że mogą użyć symbolu lub obrazka, jeśli pisanie sprawia im trudność.

2. Narysuj **PIEŃ** i zapisz kilka dobrych wydarzeń ze swojego życia po prawej stronie drzewa. Co sprawiało, że byłeś szczęśliwy(-a)? Co świętowałeś(-aś)? Po lewej stronie drzewa napisz o jakichś trudnych momentach w swoim życiu. Jeśli miałeś(-aś) bardzo trudny okres w swoim życiu, możesz pokazać to jako bliznę na drzewie lub złamaną gałąź.

Zobacz siebie wspinającego się po drzewie, od korzeni, przez pień, a teraz po gałęziach.

3. Narysuj **GAŁĘZIE**. Na gałęziach napiszcie swoje nadzieje i życzenia na przyszłość.
4. Na **LIŚCIACH** napisz swoje talenty (w czym jesteś dobry(-a)), umiejętności (co potrafisz) i osiągnięcia (co udało Ci się osiągnąć). W czym jesteś dobry(-a)? (Przykłady: jestem silny(-a); dobry(-a) w opiece nad innymi; jestem dobrym słuchaczem)
5. Na każdej gałęzi narysuj **OWOCE** - owoce to dobre rzeczy w Twoim życiu teraz. Owocami mogą być również ludzie, którzy ci pomagają, kochają Cię lub inspirują Cię teraz (nauczyciele, przywódcy religijni, nawet ktoś, kogo nigdy nie zdarzyło Ci się spotkać).

Opcjonalnie: na koniec narysuj **szkodliwe owady**, które są przeszkodami w Twoim życiu. Są to rzeczy w twoim życiu, które powstrzymują Cię przed zrealizowaniem swoich nadziei. Mogą to być również przekonania na swój temat, które przeszkadzają w rozwoju, np. myślenie, że jest się bezwartościowym lub głupim



Część 3: Dyskusja (45 minut)

Niech dzieci spotkają się w parach i zadają sobie nawzajem pytania **LUB** niech wybiorą kilku ochotników, którzy zaprezentują swoje drzewa większej grupie. Prezentacje powinny być dość krótkie.

Wskazówka: Prezentacja jest opcjonalna, ponieważ niektóre dzieci mogą nie chcieć dzielić się swoim rysunkiem. Jeśli wiele dzieci chciałoby zaprezentować, kilka mogłoby zaprezentować się w każdy poranek warsztatów.

Wskazówka: Możesz przeprowadzić to jak wywiad, używając poniższych pytań lub pozwolić prezenierom opowiedzieć o swoim drzewie w dowolny sposób. Bądź jednak wyczulony na czas i nie pozwól, by jedno lub dwoje dzieci zdominowało dyskusję. Celem jest wypracowanie przez uczestników pozytywnego spojrzenia na siebie - na swoje talenty, umiejętności i osiągnięcia - pomimo trudności życiowych.

Tematy do dyskusji na temat tworzenia pozytywnej historii swojego życia:

- *Opowiedz mi o swoich **korzeniach**, o tym gdzie mieszkali Twoi rodzice gdy dorastali i o domu Twoich przodków.*
- *Opowiedz mi o **Pniu**, jakie czasy lub wydarzenia były dla Ciebie trudne w życiu i te, które były dobre.*

Wskazówka: W przypadku nastolatków i dorosłych zapytaj, jakie wnioski wyciągnęli z tych doświadczeń?

- *W Kim są ważne osoby w twoim życiu? Jak Twoje talenty i umiejętności pomogły ci w życiu? (Na przykład cierpliwość pomogła mi przetrwać trudne chwile i czekać, aż sprawy zmienią się na lepsze; kiedy nie wiem, co zrobić, szukam pomocy u innych; w obliczu nieszczęścia potrafię się śmiać i to pomaga mi znaleźć rozwiązanie).*
- *Jakie są Twoje nadzieje i życzenia na przyszłość. Jakie są przekazy nadziei w Twoim życiu - gdy życie staje się trudne, co mówisz sobie, by trwać dalej?*

Wskazówka: Jeśli dziecko staje się zdenerwowane podczas opowiadania swojej historii, niech osoba odpowiedzialna za zasoby spotka się z nim na zewnątrz podczas tej sesji. Jeśli kilka osób jest zdenerwowanych tym, co mówi inna osoba, niech wszyscy wejdą do koła i trzymają się za ręce. Animator podkreśla, że na tym warsztacie jesteśmy wszyscy razem. Wszyscy mamy w życiu bóle i radości i dzielimy się nimi tutaj.

Animator mówi: Wszyscy mamy lęki i złe rzeczy mogą się przydarzyć każdemu z nas, ale nie jesteśmy sami. Jesteśmy połączeni z innymi. Mamy tyle wspólnego! Wszyscy przeżywamy szczęście i ból. Wszyscy mamy umiejętności i mocne strony, które pomagają nam pokonywać przeszkody. Wszyscy skądś pochodzimy; wszyscy mamy korzenie, które przypominają nam o tym, kim jesteśmy. Dzielimy tę samą glebę i wodę. I jak drzewo, możemy się uzdrowić, a jeśli nasze gałęzie - nasze **nadzieje** - zostaną podcięte, możemy wyhodować silne, nowe. Możemy czerpać siłę z tych, którzy przyszli przed nami, z naszej wiary, z naszych rodzin, przyjaciół i nauczycieli, a także z ludzi, którzy pomogli nam w trakcie naszego wzrostu.

Część 4: Spacerowanie (15 minut)

Poproś, aby wszyscy powiesili swoje obrazki drzew obok siebie na tej samej ścianie, tworząc las. Zaproś ich do przyjrzenia się każdemu z drzew.

Animator mówi: Nasze życie jest częścią lasu, w którym wszyscy rośniemy razem, połączeni ze sobą. Przejdźmy się po lesie i popatrzmy na swoje drzewa. Zobacz jak duży i silny jest nasz las. Zobacz jak dobrze rosną nasze drzewa. Nie jesteśmy sami.

Wskazówka: Jeśli to możliwe, utrzymuj drzewa na ścianie przez cały czas trwania warsztatów. Powiedz dzieciom, że mogą na koniec zabrać swoje drzewka do domu, jeśli chcą.

Ćwiczenie 3: Podsumowanie 1: Śpiewając lwom

Cel	Do dalszego zgłębiania tematu Śpiewając lwom.		
Potrzebne materiały	- Zdjęcie dwóch lwów użytych w module 1 - Taśma		15 min

Poproś uczestników, aby przypomnieli sobie, co robili w module 1. Następnie włóż obrazek dwóch lwów do lasu, który został utworzony przez Drzewa Życia.

Zapamiętaj: Jeśli moduł 1 i 2 są w odstępie tygodnia, to moderator będzie musiał ponownie postawić las dla tego ćwiczenia.

Animator mówi:

- Lwy to wszyscy ludzie, wierzenia i rzeczy, których się w życiu boimy. Jakie są niektóre lwy w naszym życiu? (zbierz odpowiedzi)*
- Teraz popatrz na lwy w lesie. Co widzisz? (zbierz odpowiedzi)*
- Lwy są otoczone, zamknięte w środku. Są przyzwyczajone do polowań na otwartych terenach, ale tutaj w lesie jest to dla nich trudne. Jeśli wiemy, kim jesteśmy, stając się silni jak drzewa, i pozostajemy połączeni z innymi, lwy nie mogą nas skrzywdzić. Ich moc staje się słabsza i słabsza.*



Wskazówka: W razie potrzeby zastosuj tutaj krótką przerwę na odzyskanie energii.

Animator mówi: *Teraz wiemy więcej o tym, kim jesteśmy i jakie mamy mocne strony. Teraz zrozumiemy więcej o strachu i przemocy, które mogą odebrać nam siłę, i co możemy zrobić, aby być silnym w sobie.*

ZAGADNIENIE III. ZROZUMIENIE STRACHU I PRZEMOCY



Notka dla animatora: Zrozumienie natury strachu i przemocy pomaga nam zmniejszyć nasz strach i reakcję paniczną.

ĆWICZENIE 4: ZROZUMIENIE PRZEMOCY

Cel	Pomoc uczestnikom w zrozumieniu istoty przemocy i jej skutków.		
Potrzebne materiały	Kula wykonana z papieru i taśmy, do części 3 tego ćwiczenia		80 min

Część 1: Rodzaje przemocy (20 minut)

Animator zadaje pytania: *Jakie są różne sposoby, w jakie ludzie ranią siebie nawzajem?* (zbierz odpowiedzi)

Po wysłuchaniu odpowiedzi animator zadaje następujący zestaw pytań, uzyskując odpowiedzi po każdym pytaniu. Zauważ, że nie prosisz dzieci o wymienienie osób, które zostały dotknięte przemocą; jedynie o przyznanie, że znają jakieś osoby, które miały takie doświadczenie.

Animator mówi:

- Czasami ludzie mogą się ranić słowami. Czy byłeś świadkiem takiej sytuacji, gdzie przyjaciele zostali zranieni przez słowa?*
- Ludzie mogą też uszkodzić czyjeś ciało. Czy znasz osoby, którym się to przytrafiło?*
- Krzywdą i przemoc mogą być fizyczne, lub poprzez słowa, a nawet poprzez to, co się widziało lub słyszało. Może też zdarzyć się w wielu różnych miejscach, np:*
 - ü Czy byłeś świadkiem, jak komuś stała się krzywda w szkole? Co się wydarzyło?*
 - ü Czy byłeś świadkiem, jak komuś stała się krzywda w domu? Co się wydarzyło?*
 - ü Czy widziałeś, że w Twojej społeczności lub sąsiedztwie ktoś został skrzywdzony? Co się wydarzyło?*

Wskazówka: Jeśli uczestnicy niechętnie mówią o tych sprawach, podaj kilka przykładów. W szkole (zastraszanie, dokuczanie dziecku, które jest inne, kary cielesne). W domu (pijaństwo, przemoc domowa). W społeczności (przemoc wojskowa i policyjna, ataki, piętnowanie innych, kradzieże, bójki).

Wskazówka: Uznaj i potwierdź wszystkie kwestie, które wyrażają dzieci; nie próbuj minimalizować żadnej z nich. Nie zapisuj odpowiedzi na tablicy lub na wykresie; wystarczy omówienie zagadnień.

Część 2: Gra Zranienie (45 minut)

Powiedz uczestnikom, że mają wstać, rozciągnąć się, a następnie wejść do dużego koła.

Animador mówi:

- *Kto pamięta naszą wcześniejszą dyskusję? Jakie są przykłady tego, jak ludzie mogą ranić Ciebie lub innych? (Przykłady: bójkę, bicie, gnębienie, wykluczanie innych, kradzieże, gwałty, niszczenie domów).*

Wskazówka: Jeśli nie zostało to wspomniane, zapytaj o stygmatyzację; wykluczenie kogoś, ponieważ jest „niewłaściwego” koloru, „niewłaściwego” plemienia lub grupy etnicznej, niepełnosprawny fizycznie lub nawet, że wygląda dziwnie.

- *Co dzieje się z osobą, która została skrzywdzona lub zaatakowana. Co dzieje się z jej głosem? Czy mogą wypowiedzieć się przeciwko temu, co się stało?*
- *Co dzieje się z jej ciałem?*
- *Jest tyle sposobów na to, byśmy się nawzajem krzywdzili! Kiedy ludzie ranią Ciebie lub osoby, które znasz, co sprawia, że chcesz zrobić - zwinąć się z rękami nad twarzą i spróbować sprawić, by świat zniknął, uderzyć się, czy po prostu uciec? (uzyskaj odpowiedzi). A może coś innego? (uzyskaj odpowiedzi)*

Teraz rozpoczniemy kolejną grę o nazwie **Gra w zranienie**. Rzucę piłkę. Gdy ją złapiesz, pokaż, jak byś zareagował(a), gdyby ktoś cię skrzywdził.

- *Jeśli chcesz spróbować sprawić, by świat zniknął, by zignorować wszystko, co się dzieje, to kucnij lub usiądź na podłodze. A potem rzuć piłkę do kogoś innego.*
- *Jeśli chcesz uciec, to wybiegnij z kręgu i usiądź poza nim. Rzuć piłkę do kogoś innego.*
- *Jeśli chcesz się odegrać lub zemścić to zajmij pozycję do walki. Rzuć piłkę. Piłka to przemoc i zranienie. Rzucajmy piłkę w kręgu. Każdy może rzucić piłkę tylko raz, tak aby do końca gry każdy miał szansę by rzucić piłkę.*

Zacznij od rzucenia piłki do jednego uczestnika. Poproś osobę, aby pokazała, jak zareagowałaby na przemoc w swoim życiu. Po rzuceniu piłką przez każdego uczestnika animador kończy grę.

Podsumowując, animador mówi: Niech wszyscy rozejrzą się po kręgu. Co zauważyliście?

(Zbierz odpowiedzi i skomentuj, jakie są najczęstsze reakcje na przemoc w tej grupie)

- *Spójrzcie, co robi z nami przemoc. A gdyby każdy próbował zabić pozostałych? Co by się z nami wszystkimi stało?*
- *Gdybyś uciekł(a) ze szkoły lub domu, czy to by Cię ucieszyło? A gdybyś uciekł(a) i byłoby gorzej?*
- *Jest tak wiele sposobów, w jakie przemoc nas dotyka. Przemoc wpływa na to, jak się czujemy i jakie działania podejmujemy.*

Jako nawiązanie do następnej gry, animador mówi: Przemoc dotyka nie tylko osobę doświadczającą przemocy, ale także osoby z jej otoczenia. Gdy ją widzimy, mamy silne odczucia - strach, nienawiść itp. A co te silne uczucia strachu i nienawiści sprawiają, że chcemy robić? (zbierz odpowiedzi)



Notka dla animatora: Więcej informacji na temat wpływu przemocy na dzieci można znaleźć w części *Przerwanie cykli przemocy* na stronie 8 [Suplementu](#).

Część 3: Gra w kółko (15 minut)

Animator mówi: Jest to **Gra w kółko**, która pokazuje nam więcej o tym, co się dzieje, gdy przemoc pojawia się w naszym życiu.

Wszyscy stają w kręgu, jeden za drugim, tak że patrzą na plecy osoby przed nimi. Jedna osoba zaczyna, kładąc mocno rękę na ramieniu osoby stojącej przed nią i krzyczy „Ty!”. Potem następna osoba, aż każdy, po kolei, położy rękę mocno na ramieniu osoby przed nim i krzyknie „Ty!”. W końcu osoba, która zaczynała, doznaje ręki położonej mocno na ramieniu.

Animator mówi: Co się tu dzieje? (Zbierz odpowiedzi.) *Przemoc kręci się w kółko. Osoba lub grupa, która zapoczątkowała przemoc, otrzymuje przemoc z powrotem. Albo ludzie, którzy są skrzywdzeni, potem krzywdzą innych. Czy zaobserwowałeś(-aś) to w swoim życiu lub w życiu kogoś innego? (Zbierz odpowiedzi.) W przypadku dręczycieli, silniejsza osoba krzywdzi słabszą osobę, a następnie ta słabsza osoba znajduje sposób, aby skrzywdzić silniejszą osobę. I tak w kółko.*

Animator dokonuje końcowego podsumowania: *Nauczyliśmy się, że przemoc rodzi więcej przemocy. W następnym ćwiczeniu przyjrzymy się jednemu ze sposobów, w jaki możemy zatrzymać ten krąg przemocy. Musimy zacząć od SIEBIE. Zanim przejdziemy dalej. Wykonajmy krótkie ćwiczenie oddechowe, aby uspokoić nasze umysły. Niech wszyscy usiądą*

Ćwiczenie 5: Alternatywne reakcje na przemoc

Cel	Dla uczestników nauka konstruktywnych reakcji na przemoc.		20 min
------------	---	--	------------------

Dyskusja (20 minut)

Animator mówi: *Pomyśl o osobach, które znasz, a które wykazały się siłą i odpornością w obliczu przemocy: (uzyskaj odpowiedzi na pytania a i b)*

- Co te osoby zrobiły?*
- Jakie zasoby wykorzystaly? (Pytaj zarówno o zasoby wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Na przykład zasoby wewnętrzne: cierpliwość, poczucie humoru. Zasoby zewnętrzne: wsparcie rodziny, starszyzny środowiskowej)*

Co możemy - każdy z nas - zrobić, aby zatrzymać przemoc w naszym życiu? (poproś dzieci o podanie przykładów) (Możliwe odpowiedzi: powiedzieć rodzicom, jak się czujemy, gdy nas krzywdzą; tworzyć szkolne grupy wsparcia, aby pomóc uczniom w zapobieganiu nadużyciom lub wykorzystywaniu; modlić się)

Animator mówi: *Które sugestie pomogłyby Ci najbardziej? (Zbierz odpowiedzi)*

Ćwiczenie 6: Rozumienie strachu

Cel

Aby uczestnicy dowiedzieli się, jak wpływa na nas strach i co możemy zrobić, aby uspokoić swoje lęki.



25
min

Część 1: Troszkę strachu (10 minut)

Animator mówi: *Troszkę strachu może nam pomóc. Przygotowuje nas do stawienia czoła niebezpieczeństwu.*

Wizualizacja: *Usiądź i powoli zamknij oczy. Wyobraź sobie, że musiałeś pracować do późna w szkole lub w polu; idziesz samotnie ulicą i wiesz, że nie jest to bezpieczne miejsce. Jak się czujesz? Co się dzieje z Twoim ciałem? Zauważ, jak twoje serce bije szybciej. Wyraźniej słyszysz dźwięki. Jesteś bardziej czujny(-a). Wyobraź sobie, że zaczynasz chodzić pod światło lub tam, gdzie możesz być bezpieczny. Ta odrobina strachu pomaga wam uniknąć niebezpiecznej sytuacji. (wszyscy otwierają oczy)*

Animator mówi: *Czy widzisz, jak odrobina strachu może ci pomóc? (zbierz odpowiedzi)*



Część 2: Paraliżujący strach (15 minut)

Animator mówi: *Są jednak duże lęki, które mogą być paraliżujące. Wtedy musimy użyć „długiego oddechu”. Gdy bardzo się boisz, wykonaj Długi oddech dwa razy. Wydychasz cały swój strach. Poczuj, jak Twoje stopy stoją na podłodze lub jak krzesło wspiera Twoje ciało. Wdychasz przez nos, wypełniając najpierw brzuch, potem żebra, a następnie klatkę piersiową. Weź głęboki, powolny wdech przez nos (do trzech), a teraz bardzo **powoli wydychaj przez usta**, jakbyś wydychał przez słomkę lub cicho gwizdał (do czterech). Wydychasz cały swój strach. Zrób to jeszcze raz. Czuąc stopy na podłodze lub ciało na krześle, weź głęboki, powolny wdech przez nos (do trzech) i **bardzo powolny wydech przez usta** (do czterech). Skoncentruj się na powolnym wydechu. Jak się czujecie?*

Animator mówi: Jest też wiersz „Wolność od strachu”, który może nam pomóc z dużymi lękami.

Animator recytuje raz na głos poniższy wiersz, a następnie wszyscy mówią go wspólnie, powtarzając każdy wers dwukrotnie. Dla każdej linii wdychaj, wypowiadaj słowa i wykonuj ruchy rąk podczas wydechu.

Wolność od strachu

Lęku, mówię ci, ODEJDŹ! (Wdech, wypowiedz słowa, a następnie wydech ostro odpychając strach rękami.)

Zmartwienia, mówię wam, ODEJDŹCIE! (Wdech, wypowiedz słowa, a następnie wydech ostro odpychając zmartwienia rękami.)

Spokój, mówię ci, PRZYJDŹ! (Wdychaj powoli, przytulając się do siebie.)

Miłość, mówię ci, PRZYJDŹ! (Wdychaj powoli, przytulając się do siebie.)

Wskazówka: Wiersz ten może być zapisany na papierze flipchartowym i powtarzany cyklicznie podczas warsztatów.

Animator mówi: *Jak się teraz czujesz? (zbierz odpowiedzi)*

Podsumowując, animator mówi: *Odrobina strachu jest dobra, bo powoduje szybsze bicie serca i sprawia, że jesteśmy czujni. Dzięki niemu mamy też wyteżony i czujny wzrok i słuch. Jesteśmy gotowi do działania. Kiedy odczuwamy silne lęki możemy stać się sparaliżowani. Następnie musimy wykonać „Długi oddech” i powtórzyć wiersz „Wolność od strachu”.*

Zagadnienie IV. WZMACNIANIE SAMOŚWIADOMOŚCI



Notka dla animatora: W jaki sposób możemy zachować silny, pozytywny obraz samych siebie pomimo negatywnych doświadczeń życiowych? W tej sekcji zdobędziemy umiejętności kontrolowania i skupienia w naszym życiu emocjonalnym oraz zmniejszania strachu, który odczuwamy, i pokonywania przeszkód, które nas ograniczają. Musimy zadbać o to, aby poniższe cechy stały się częścią naszego życia::

- **Poczucie przynależności:** poczucie więzi z innymi ludźmi, dzięki czemu czujemy, że nie jesteśmy sami
- **Nadzieja,** że sytuacja się poprawi, nawet w naszych najciemniejszych lub najtrudniejszych czasach
- **Wiara,** że jesteśmy wartościowi; ceniecie siebie samych
- **Bycie docenianym** przez innych
- **Poczucie celowości:** poczucie, że nasze życie ma znaczenie
- **Bezpieczeństwo:** odczuwanie poczucia bezpieczeństwa

Ćwiczenie 7: Wystarczy zmienić kanał!

Cel

Aby pomóc uczestnikom poznać, w jaki sposób nasze myślenie wpływa na nasze uczucia. Jeśli potrafimy myśleć inaczej, czujemy się inaczej. A to, jak się czujemy, wpływa na naszą zdolność do znajdowania rozwiązań.



40
min

Wskazówka: Jeśli pracujesz z ludźmi, którzy nie są zaznajomieni z telewizją lub radiem, spróbuj znaleźć inny obraz, taki jak „kwiat o wielu płatkach” („a flower with many petals”).

Animator mówi: *Właśnie nauczyliśmy się jednego ze sposobów na uspokojenie się, gdy odczuwamy strach – poprzez głębokie, powolne oddychanie. Teraz nauczymy się kilku dodatkowych sposobów skutecznego reagowania, gdy jesteśmy źli, smutni lub przestraszeni. Kiedy ktoś próbuje sprawić, żebyśmy poczuli się źle, co możemy zrobić, aby czuć się lepiej? (Uzyskaj odpowiedzi takie jak: kontakt z innymi, poczucie nadziei, przynależność do klubu lub drużyny sportowej czy też modlitwa.) To wszystko są dobre przykłady.*

Animator zadaje pytanie:

- *Ilu z was ma przyjaciół, rodziców lub krewnych, którzy potrafią Was wysłuchać, kiedy się czymś martwicie lub czegoś boicie? Podnieś rękę w górę.*
- *Ilu z Was należy do jakiejś grupy i czuje, że się tam docenianym? Może to być kościół, meczet lub świątynia; klub; lub innego rodzaju grupa. Podnieś rękę w górę.*
- *Ilu z was robi coś innego, na przykład śpiewa, modli się, pisze wiersze lub chodzi na spacer? Podnieś rękę w górę.*
- *Ilu z was ma nadzieję, że Wasze życie zmieni się na lepsze? Podnieś rękę w górę.*

Wskazówka: Zwróć uwagę na osoby, które nie podnoszą rąk. Być może będzie trzeba pomóc im zidentyfikować swoje mocne strony i aspekty samych siebie, które sprawiają, że czują się wartościowi. Jeśli bardzo niewielu uczestników ma nadzieję, przyjmij to do wiadomości i podkreśl, jak ważny jest kontakt z ludźmi wokół nas w celu uzyskania wsparcia.



Animator kontynuuje: Kiedy ktoś próbuje sprawić, żebyśmy poczuli się źle, to wcale nie oznacza, że tak się musi stać. Możemy nauczyć się zmieniać nasze uczucia. *Jeśli zmienimy nasze myślenie, możemy zmienić nasze uczucia.* (Zbierz przykłady od uczestników, jak mogą zmienić swoje uczucia, gdy ktoś próbuje sprawić, żeby poczuli się źle. Możesz podać ten przykład, jeśli nie jest wymieniony - jeśli myślimy, że jesteśmy bezwartościowi, będziemy smutni; jeśli myślimy, że jesteśmy mądrzy lub utalentowani, będziemy czuć się dobrze.) *Jeśli zmienimy nasze myślenie, możemy zmienić nasze uczucia.* (Przykład: Jeśli czujemy się szczęśliwi i cieszymy się życiem, mamy szczęśliwe myśli.)

- Wszyscy jesteśmy jak radia lub telewizory. Wiesz dlaczego? (zbierz odpowiedzi)
- Mamy wiele kanałów. Jakie są twoje ulubione kanały lub stacje w radiu lub telewizji? (zbierz odpowiedzi)
- Wyobraź sobie, że jesteś radiem lub telewizją. Jakie masz kanały? (Zbierz odpowiedzi i uwzględnij niektóre kanały w następnej części)
- Dokładnie. Dysponujemy wieloma kanałami.

Wskazówka: Uczestnicy pozostają w pozycji stojącej do końca ćwiczenia

A teraz wstańcie i pokażcie mi te kanały:

- *T*Wesoły kanał (spraw, żeby każdy się uśmiechał)
- *S*mutny kanał (spraw, żeby każdy robił smutną minę)
- *Z*ły kanał (spraw, żeby każdy robił wściekłą minę)
- *K*anał sportowy (spraw, żeby każdy odgrywał swój ulubiony sport)
- *P*rzestraszony kanał (spraw, żeby każdy robił przestraszoną minę)
- *Z*abawny kanał (niech każdy robi coś przyjemnego lub wesołego)
- *K*anał taneczny (niech wszyscy tańczą)
- *K*anał miłosny (niech wszyscy pocałują się w ramię)
- Który z tych kanałów jest Twoim ulubionym? (zbierz odpowiedzi)
-

Uwaga: Jeśli uczestnicy potrzebują wskazówek, czym jest uczucie, pokaż im twarz radosną, smutną i zadowoloną (jak po dobrym posiłku).

Animator mówi: Wyobraź sobie, że jesteś sam w pokoju z radiem lub telewizorem i leci program, którego nie lubisz. Co robisz? Zmieniasz kanał. Możesz zrobić to samo w swojej głowie, w swoim myśleniu.

Animator mówi: Za każdym razem, gdy zmieniamy kanał, czujemy się inaczej! Zróbmy to teraz. **Wystarczy zmienić kanał!** (Poproś wszystkich uczestników o wykonanie ruchu w celu zmiany kanału, na przykład poruszenie ramionami podczas robienia dużego kroku w bok).

Na jakim kanale teraz jesteś? (zbierz odpowiedzi)

Pomyśl o czymś, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy. Wyobraź to sobie. Poczuj to swoimi rękami. Usłysz to. To, co myślimy, zmienia to, co czujemy. Także **po prostu zmień kanał!** To szczęśliwy kanał!

Animator mówi: Tak więc, kiedy włączy się kanał gniewu lub kanał strachu, powiedz sobie: „Tak właśnie się czuję. W tej chwili jestem zła. Albo teraz jestem przestraszona. Ale czy chcę się tak czuć przez długi czas? Czy to mi w jakikolwiek sposób pomaga?” Co robimy, kiedy jesteśmy gotowi porzucić to uczucie? (zbierz odpowiedzi) **Zmieniamy kanał!** (Każdy wykonuje ruch).

Wskazówka: Jeśli nie mogą sami wybrać kanału, zapytaj: Czy to kanał tańca, kanał miłości, kanał szczęścia? Pokaż mi.



Animator mówi: *Istnieje inny sposób na zmianę kanału. Weź trzy powolne, głębokie wdechy i powolny wydech, a za każdym razem, gdy wydychasz, powiedz „ haaah ”. Zróbmy tak. (Animator prowadzi ich do powolnego wdechu, a następnie wydechu z dźwiękiem „ haaah ”) A teraz pomyśl o momencie, w którym czułeś się bardzo spokojny. Może było to przebywanie z najlepszą przyjaciółką, oglądanie telewizji lub słuchanie muzyki. Znów wdychaj powoli, a kiedy powoli wydychasz, powiedz „ haaah ”. Witam na kanale spokoju. (Wszyscy mogą usiąść)*

Dyskusja: Animator przeprowadza krótką dyskusję na temat tego, jak wszyscy czują się po aktywności. Następnie animator pyta każdego, jak wykorzysta tę umiejętność w swoim życiu.

Aby jeszcze bardziej ukierunkować dyskusję, animator pyta: *Czy możesz mi opowiedzieć o sytuacji, w której poczułeś złość i postanowiłeś odpuścić i zmienić kanał? Czy możesz mi opowiedzieć o sytuacji, w której poczułeś strach i postanowiłeś odpuścić i zmienić kanał?*

Jeśli animator albo kilkoro uczestników mają historię o odpuszczeniu uczucia, które miało na nich destrukcyjny wpływ, mogą ją opowiedzieć.

Przykład: *Macocha Sary zawsze kazała jej wykonywać dodatkowe obowiązki w domu - więcej niż swoim własnym dzieciom. To bardzo rozzłościło Sarę i cały czas o tym myślała.*

Pewnego dnia Sara zrozumiała, że lubi śpiewać. „Może” - pomyślała - „jak dorosnę, zostanę piosenkarką”. Sara postanowiła więc, że będzie ćwiczyć śpiew podczas wykonywania obowiązków. Nie zawsze mogła śpiewać na głos, ale wtedy myślała o piosenkach, które lubi. Wielokrotnie wykonywała też powolne uspokajające oddechy. Sara nadal musiała wykonywać swoje obowiązki, ale czuła się z tym lepiej. Nie była cały czas zła i to też pomagało jej się skupić, gdy była w szkole. Zmieniła sposób reagowania na daną sytuację, nawet jeśli sytuacja w domu się nie zmieniła.

Animator prosi wszystkich o wstanie.

Podsumowując, animator mówi: *Często nie możemy zmienić sytuacji, w której się znajdujemy, ale możemy zmienić to, jak na nią reagujemy. Możemy **zmienić kanał!*** (Animator wykonuje specjalny ruch ze wszystkimi).



Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas

Cel	Pokazanie uczestnikom, że kiedy czujemy się przytłoczeni przez życie, zawsze jest bezpieczne miejsce, do którego możemy się udać wewnątrz nas. (Ćwiczenie wizualizacja)		20 min
------------	---	---	------------------

Animador mówi: *Poznaliśmy sposoby na uspokojenie się poprzez oddychanie. Nauczyliśmy się zmieniać kanał, kiedy jesteśmy zmęczeni odczuwaniem złości, smutku czy strachu. Teraz dowiemy się więcej o istnieniu „bezpiecznego miejsca”, do którego zawsze możemy się udać w naszym wnętrzu. Miejsce, w którym możemy znaleźć spokój i ukojenie, niezależnie od tego, jak trudne jest życie.*



Notka dla animatora: Zapoznaj się z historią (**wizualizacja**) poniżej. Poproś wszystkich o zamknięcie oczu i skrzyżowanie ramion, z dłońmi na przeciwległym ramieniu (lewa ręka na prawym ramieniu; prawa ręka na lewym ramieniu). Podczas czytania historii poproś wszystkich o wielokrotne stukanie rękami w jedno, a następnie w drugie ramię. Jest to znane jako „uścisk motyla”, ponieważ Twoje ręce stukają w Twoje ramiona jak skrzydła motyla i jednocześnie dajesz sobie duży uścisk (zobacz zdjęcie uścisku motyla na stronie 28). Poinstruuuj uczestników, że powinni kontynuować stukanie w ramiona podczas tego ćwiczenia. Celem „uścisku motyla” i stukania jest umożliwienie mózgowi intensywnego przeżywania słów, które pojawiają się podczas aktywności „bezpieczne miejsce”. Stukanie zwiększa odczucia - pogłębia doświadczenie.

Animador powinien czytać miękkim, spokojnym głosem, aby pomóc uczestnikom się zrelaksować. Rób krótkie przerwy między akapitami. Pozwól, aby te słowa zapadły w pamięć..

Animador mówi: *Azamknij oczy. Weź trzy głębokie, powolne oddechy. Poczuj, że się odprężasz. Teraz pomyśl o BEZPIECZNYM MIEJSCU, prawdziwym miejscu, do którego możesz pójść. Może to być wewnątrz lub na zewnątrz. Jeśli nie przychodzi Ci do głowy prawdziwe bezpieczne miejsce, to wyobraź sobie takie miejsce. To jest miejsce, w którym czujesz się dobrze i zrelaksowany. Stoisz teraz w tym bezpiecznym miejscu.*

- **Powąchaj** powietrze. Co można wyczuć? Może to trawa, zapachy z kuchni lub coś innego.
- **Poczuj** pod stopami grunt lub podłogę.
- **Usłysz** dźwięki - drzewa, ptaki, głosy, ruch uliczny lub inne odgłosy.
- **Posmakuj** powietrza - w ustach masz dobry smak.
- *Miej zamknięte oczy. W myślach **rozejrzyj się** po tym bezpiecznym, relaksującym miejscu. Spójrz przed siebie. Spójrz w każdą stronę. Co widzisz?*

W myślach ciesz się tym miejscem. Poczuj, jak spokojne jest to miejsce. Zauważ wszelkie odczucia, jakie masz w swoim ciele - czy czujesz się zrelaksowany? Jeśli odczuwasz ból lub napięcie w jakiejś części ciała, skup się na tym przez chwilę, biorąc kilka głębokich oddechów. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej zrelaksowany. To jest twoje BEZPIECZNE miejsce. Możesz się tam udać w każdej chwili. Wystarczy, że zamkniesz oczy i weźmiesz trzy głębokie oddechy. Z każdym oddechem poczuj, że rozluźniasz się coraz bardziej. Jak dobrze się czujesz, jaki jesteś zadowolony i spokojny. Ciesz się tym. (Odczekaj jedną lub dwie minuty, pozwalając wszystkim nacieszyć się ćwiczeniem.)



Notka dla animatora: Remind the participants that whenever they are upset or just want to feel good they can do the butterfly hug.

Teraz czas wrócić do tego pokoju. Policzę do trzech i otworzysz oczy. Jeden - czujesz energię w swoim ciele. Dwa - wrócisz do tego bezpiecznego miejsca, kiedy tylko będziesz chciał. Trzy - otwórz oczy, czując się obudzony, czujny, odświeżony.

Dyskusja: Jakie to uczucie mieć w sobie miejsce, które jest bezpieczne i relaksujące?

Wskazówka: Nie należy prosić dzieci o ujawnienie ich bezpiecznego miejsca; to jest sprawa prywatna.

Ćwiczenie 9: Cztery kwadraty⁸

Cel	Umożliwienie uczestnikom doświadczenia techniki, która przynosi ulgę w cierpieniu i którą można stosować w razie potrzeby.		
Potrzebne materiały	- Długopisy, ołówki lub kredki - Papier A4 (format książki), jeden na uczestnika		60 minut

Wskazówka: Nie należy używać podczas tej czynności markerów, ponieważ przenikają one na drugą stronę papieru, gdzie zostaną narysowane inne rysunki.

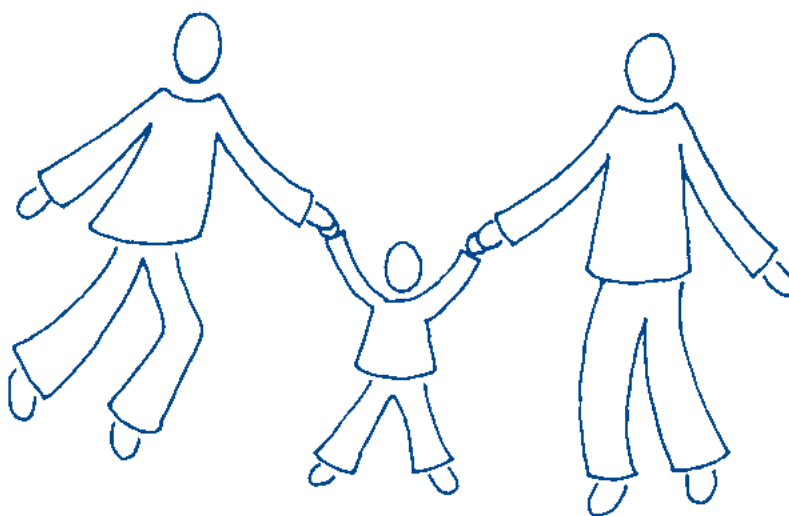


Notka dla animatora: Chociaż ćwiczenie to może wywołać silne uczucia u uczestników, pod jego koniec wiele dzieci poczuje się lepiej, doświadczając mniej cierpienia z powodu swoich myśli i uczuć. Wszystkie dzieci zostaną poproszone o bębnienie (na krześle, stole, podłodze lub ścianie) podczas patrzenia na swój obrazek. Dzieje się tak, ponieważ bębnienie pomaga naszemu mózgowi szybciej myśleć o różnych rzeczach i aby nasze lęki szybciej się zmniejszają.

Daj każdemu uczestnikowi kartkę papieru i długopis/ołówek. Poproś, aby na całej stronie narysowali swoje bezpieczne miejsce - lub symbol, który im o nim przypomina. Powtórz, że powinni wykorzystać całą stronę kartki, ale tylko tę stronę, ponieważ druga strona zostanie wykorzystana do czegoś innego.

Animator mówi: *Pomyśl o swoim **bezpiecznym miejscu**. Narysuj swoje bezpieczne miejsce, wypełniając całą kartkę. Spójrz na swój rysunek i powoli bębnij. (**Bębnij powoli 20 razy**) Jak się czujesz?*

Strona pierwsza - Bezpieczne miejsce (to jest przykład)



Zdjęcie dzięki uprzejmości www.aperfectworld.org

8. Adaptacja z 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

Następnie powiedz dzieciom, aby odwróciły swoją kartkę. Powiedz im, że mają złożyć kartkę na ćwiartki, tak aby powstały cztery kwadraty. Niech ponumerują każdy kwadrat - numery 1 i 2 na górze, numery 3 i 4 na dole. Powiedz im, że na tej stronie narysują coś strasznego, ale muszą uważnie słuchać i wykonywać twoje polecenia.

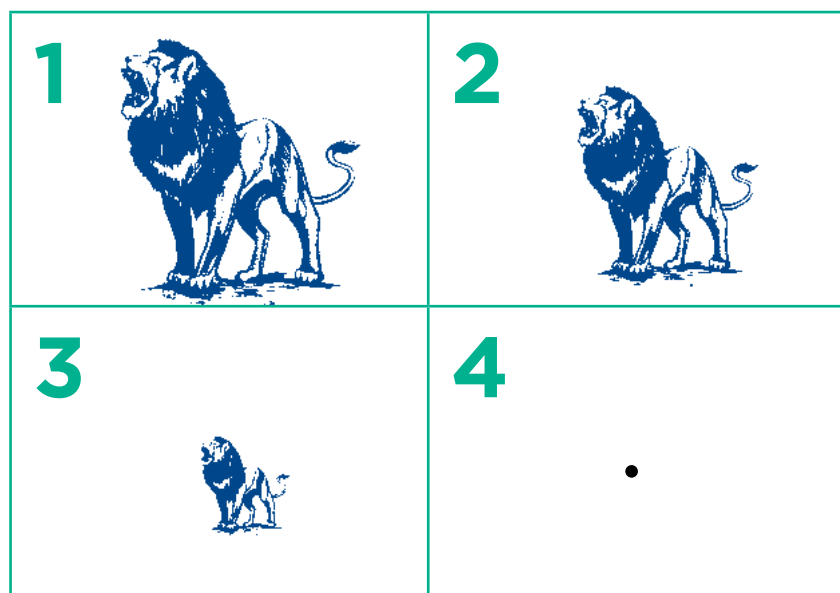
Animator mówi: Wyobraź sobie, że mógłbyś wziąć to, co cię przeraża i uczynić to tak małym, że nie czułbyś już strachu. To jest to, czego się teraz nauczysz.

1. **Animator mówi:** Teraz odwróć kartkę i w górnym kwadracie, gdzie zapisany został **numer 1**, narysuj przerażające wspomnienie lub cokolwiek, co cię przeraża. Jeśli nie wiesz co narysować, narysuj strasznego lwa z ostrymi zębami. Narysuj to coś **duże**, aby pokryło cały kwadrat. Spójrz na swój rysunek i powoli bębni. Powiem ci, kiedy przestać. (Za każdym razem bębnią powoli 20 razy)

Teraz przestań. Jak się czujesz? W której części ciała to czujesz? Spójrz na obrazek. Znowu powoli bębni. Dobrze. (Wystarczy kilka odpowiedzi na każde pytanie)

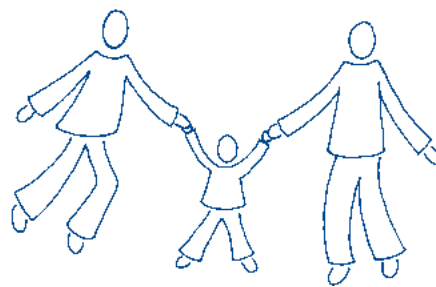
2. Teraz w kwadracie **numer 2** narysuj ten sam obrazek mniejszy, wielkości **kciuka** od góry do dołu. Teraz spójrz na obrazek. Bębni powoli, dalej patrząc na swój obrazek. Teraz przestań. Jak teraz odczuwasz swoje ciało? Dobrze. Bębniemy ponownie.
3. Teraz w kwadracie **numer 3** narysuj to, co cię przeraża, jeszcze mniejsze, wielkości **paznokcia**. Spójrz na obrazek. Powoli bębni. Teraz przestań. Jak teraz odczuwasz swoje ciało? Zauważ, że za każdym razem, gdy będziesz rysował, będziesz czuł się coraz lepiej.
4. Teraz w kwadracie **numer 4** narysuj obrazek jako samą **kropkę** (.). Powoli bębni. Przestań. Weź głęboki oddech i wypuść powoli powietrze. Jak teraz odczuwasz swoje ciało? Czujesz się jakoś inaczej niż wcześniej?
5. Teraz wróć do pierwszego rysunku, który zrobiłeś na temat swojego **bezpiecznego miejsca** (na drugiej stronie kartki). Spójrz na obrazek. Powoli bębni. Zamknij oczy. Weź jeden powolny głęboki wdech i wypuść powoli powietrze. Wsłuchaj się w otaczające cię dźwięki. Wsłuchaj się w swój oddech i poczuj twoje ciało wspierane przez krzesło. Wyobraź sobie w myślach swoje bezpieczne miejsce. Dotknij elementów w swoim bezpiecznym miejscu. Oddychaj głęboko. Dotknij ponownie elementów w swoim bezpiecznym miejscu. Gdy skończysz, weź głęboki wdech i wydech. Teraz otwórz oczy. .

Strona druga - Cztery następujące po sobie obrazy czegoś strasznego (to jest przykład)



Dyskusja: Animator pyta dzieci, jak się czują teraz w porównaniu z tym, co czuły na początku. Animator chwali dzieci za to, że potrafią zapanować nad tym, co je przeraża. Animator mówi dzieciom, że mogą zabrać swoje cztery kwadraty do domu.

Przypomnij dzieciom, że kiedy czują się smutne, złe lub przestraszone w domu lub w szkole, mogą narysować **Cztery kwadraty** i poczuć się lepiej.



Ćwiczenie 10: Góra, woda, wiatr, ogień

Cel	Umożliwienie uczestnikom połączenia z żywiołami natury i wykorzystania ich mocy do odreagowania w przypadku silnych emocji i w trudnych sytuacjach.		60 minut
------------	---	---	--------------------



Notka dla animatora: Istnieje wiele praktyk religijnych i duchowych, które czerpią z natury, aby zapewnić praktykującym wsparcie i uzdrowienie. Ta aktywność pomaga dzieciom wykorzystać moc różnych elementów w przyrodzie, aby pogłębić ich połączenie z siłą, która jest w nich samych, a także pomaga im rozwinąć szereg strategii do reagowania na różne sytuacje. Na koniec upewnij się, że wszyscy rozumieją różnicę między twardą i miękką siłą.

Część 1: Dyskusja (10 minut)

Uwaga: Uczestnicy będą wyobrażać sobie siebie jako te różne części przyrody. Będą poruszać swoim ciałem jak góra, woda, ogień i wiatr. Kiedy są proszeni, aby „stać się” jak na przykład góra, powinni działać i czuć jak góra.

Animator mówi: *Gdy jesteśmy w trudnej sytuacji, rozwiązanie znajdujemy w tym, co nas otacza - to góra, woda, wiatr i ogień.*

6. Stań się **górá** - stój jak góra. Nic nie może cię zranić. Jesteś potężny(-a). Chodź jak góra. Co dzieje się w Tobie, gdy stajesz się górą? (poproś uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami)
7. W kolejnym kroku stajemy się **wodą** - miękką i płynącą, zdolną do pokonania wszystkiego. Poruszaj się po pomieszczeniu jako woda. Możesz poruszać się wokół każdej przeszkody. Wtedy też możesz być spokojny(-a). Bądź bardzo spokojny(-a), jak basen z wodą w dzień bez wiatru. Co się dzieje w Tobie, gdy stajesz się wodą (zbierz odpowiedzi)
8. W kolejnym kroku stajemy się **wiatrem** - lekkim i szybkim. Zawsze jesteś w ruchu. Nic nie może cię zatrzymać. Poruszaj się jak wiatr. Możemy myśleć jak wiatr, pozwalać naszym myślom iść w dowolnym kierunku bez ograniczeń. Możemy poruszać naszym umysłem w dowolnym kierunku. (Wariant: Usiądź na zewnątrz i obserwuj ruch drzew i chmur popychanych przez wiatr.) Jakie to inne uczucie być wiatrem, a nie górą? (zbierz odpowiedzi)
9. W kolejnym kroku stajemy się **ogniem** - jesteś potężny. Możesz zniszczyć prawie wszystko. Jesteś czystą energią. Jak słońce sprowadzone na ziemię. Postrzegaj siebie jako płonącą zapałkę. (Wariant: zapal zapałkę. Następnie zapal świecę i poproś uczestników o jej obserwowanie.) Wyobraź sobie siebie jako zapaloną świecę. Wyobraź sobie siebie jako wielki ogień. Ten ogień może również przyczynić się do powstania światła, aby ludzie mogli widzieć. Jakie to uczucie?
10. Następnie wróć do wyobrażenia **góry**. Potężnej, stojącej silnie, obserwującej.

Animator mówi: co dzieje się w Tobie, gdy jesteś każdym z tych elementów - górą, wodą, wiatrem, ogniem? Który z nich jest twoim ulubionym?



Część 2: Dramat (40 minut)

Animator dzieli osoby na cztery grupy. Każda grupa otrzyma inny żywioł (góra, woda, wiatr, ogień) do wykorzystania w dramatyzowaniu wybranej przez siebie sytuacji lub z jednej z poniższych propozycji. Uczestnicy będą mieli 10 minut na przygotowanie swojej dramaturgii i 3 do 4 minut na prezentację. Animatorzy powinni podkreślić, że ich dramatyzacja powinna być krótka.

- *Jesteś prześladowany w szkole.* (Góra)
- *Sytuacja z własnego życia.* (Woda)
- *Twój tata wraca do domu pijany i jest na Ciebie bardzo zły.* (Wiatr)
- *Obcy człowiek próbuje włamać się do Twojego domu.* (Ogień)

Po zakończeniu dram **animator pyta**: *Czego nauczyliśmy się, oglądając te dramy?*



Notka dla animatora: Na przykładzie poprzednich dram Animator wyjaśnia, że nie zawsze trzeba uciekać przed tym, co nas przeraża. Jeśli wchodzisz w interakcję z tym, co Cię przeraża, tak jak robili to uczestnicy w swoich dramach, możesz lepiej poradzić sobie ze swoim strachem.



Część 3: Wytrzymałość twarda i miękka (10 minut)

Animator mówi: *Czasem dobrze jest być wodą, innym razem górą, jeszcze innym ogniem lub wiatrem. Różne sytuacje wymagają różnych działań. Czasami musimy odpowiedzieć z całą mocą, jaką mamy, jak ogień lub góra. Być jak ogień lub być jak góra to **twarda siła**. Osoba używa twardej siły, gdy przeciwstawia się niesprawiedliwości lub stawia opór, gdy ktoś próbuje wymusić na niej coś złego.*

Wskazówka (opcjonalne): *Animator może zademonstrować twardą wytrzymałość, naciskając na kogoś, kto sprzeciwia się jego sile. Nie należy naciskać na osobę tak mocno, że ta traci równowagę.*

Animator kontynuuje: *Czasami musimy kogoś obejść, obrać inną drogę lub unikać danej sytuacji. Jesteśmy jak wiatr, którego nie da się uchwycić. Jesteśmy jak woda, która porusza się wokół skały. Nie sprzeciwiamy się drugiej osobie. Poruszamy się z nimi. Ulegamy, ale płyniemy dalej. Bycie jak woda lub wiatr to **miękka siła**.*

Wskazówka (opcjonalne): *Animator może zademonstrować miękką siłę, każąc danej osobie na siebie napierać. Do tej demonstracji powinni użyć połowy swojej siły. Zamiast się im przeciwstawiać, Animator ustępuje z drogi i delikatnie pociąga daną osobę w kierunku, w którym ona pcha. Osoba kończy poruszać się lub chodzić z animatorem.*

Animator zadaje pytania: *Jakie przykłady wykorzystania twardej siły możesz podać ze swojego życia? (Przykład: Odpowiadanie z równą lub większą siłą, używając słów lub siły fizycznej, na wyzwanie z czyjeś strony.) Jakie przykłady wykorzystania miękkiej możesz podać ze swojego życia? (Przykłady: negocjowanie, uprzejma rozmowa z rozgniewaną osobą). Ważna jest zarówno wytrzymałość twarda, jak i miękka; zależy od sytuacji.*



Ćwiczenie 11: To nie moja wina!

Cel	Pomóc uczestnikom rozpoznać, że nie zawsze są winni i uwolnić ich od obwiniania się.		
Potrzebne materiały	• Kartka A4 • Taśma • Pisaki		40 minut



Notka dla animatora: Możemy budować swoją siłę, by skutecznie reagować na trudne sytuacje życiowe, ale bardzo ważne jest też, by dzieci nie brały na siebie winy za rzeczy, które nie są ich winą. Ponieważ dzieci mają słabszą pozycję w rodzinach i społeczeństwach, mogą stać się obiektem obwiniania, podczas gdy wina leży gdzie indziej. Poczucie winy, którego doświadczają dzieci, gdy są niesłusznie obwiniane, niszczy ich pogląd na siebie jako wartościowe istoty ludzkie. (Popatrz na zdjęcie na **stronie 35**)

1. W tej grze dzieci będą biegły w jeden róg pokoju, jeśli odpowiedzą „Tak” i w przeciwny róg pokoju, jeśli odpowiedzą „Nie”. Aby uzyskać każdy wynik, należy zapytać jedno lub dwoje dzieci, dlaczego powiedziały „Tak” i dlaczego powiedziały „Nie”, aby pomóc wszystkim dzieciom wyraźnie zobaczyć, kiedy są winne, a kiedy nie są odpowiedzialne.
2. Animator napisze „TAK, MOJA WINA” dużymi literami na kartce A4 i przyklei ją z jednej strony sali, tak aby wszyscy ją widzieli. Na innej kartce A4 animator napisze „NIE, NIE MOJA WINA” i przyklei ją na inną ścianę.
3. Animator wybiera osiem wypowiedzi, cztery z kategorii A i cztery z kategorii B. **Wymieszaj wypowiedzi z kategorii A i B, aby było ciekawiej.** Jeśli jest wystarczająca ilość czasu, można wybrać dodatkowe wypowiedzi.

Kategoria A: Czy to Twoja wina, jeśli...

Te elementy są przykładami, kiedy dziecko **nie ponosi winy**:

- Twój wujek zranił się w stopę i krzyczy na Ciebie?
- Twój ojciec bije cię, gdy przynosisz do domu świadectwo szkolne, które nie jest zbyt dobre, mimo że bardzo się starałeś(-aś)?
- W Twoim kraju jest wojna i musiałeś(-aś) uciekać?
- Twoi rodzice krzyczą na siebie?
- Robisz złe rzeczy jako dziecko-żołnierz po tym, jak milicja przyszła do Twojego domu i zagroziła, że cię zabije, jeśli się do nich nie przyłączysz?
- Twój tata kradnie coś, by zapłacić za Twoje chesne i zostaje aresztowany?
- Twój tata został aresztowany przez policję lub wojsko?
- Twój dom lub wioska zostały zaatakowane?
- Twój rodzic umiera na HIV i AIDS?
- Zgwałcono Cię podczas pobierania wody po zapadnięciu zmroku?

Wskazówka: W środowiskach konserwatywnych, gdzie nie można publicznie mówić o sprawach seksualnych, można użyć słowa „zaatakowano” zamiast słowa „zgwałcono”.

Uwaga: Gwałt/atak nigdy nie jest winą danej osoby. Nikt nie zasługuje na to, by być atakowanym. Animator musi podkreślić, że bez względu na to, co dziecko robi i jakie nosi ubranie, nikt nie chce być atakowany. **To nigdy** nie jest wina dziecka. .

Kategoria B: Czy to Twoja wina, jeśli...

Te elementy są przykładami, kiedy dziecko **może ponosić winę**.

- Wysłano Cię do sklepu i tracisz pieniądze przez nieostrożność?
- Nie witasz się z szacunkiem z odwiedzającą cię krewną, bo jej nie lubisz?
- Nie odrabiasz lekcji, mimo że masz czas?
- Wchodzisz na teren, o którym wiesz, że jest niebezpieczny (np. z powodu walk) i robisz sobie krzywdę, mimo że nie masz prawa tam przebywać?
- Wyzywasz kogoś innego lub próbujesz go skrzywdzić z powodu konfliktu lub wojny w Twoim regionie?
- Zostajesz na zewnątrz do późna, nie mówiąc nikomu i nie masz dobrego powodu?
- Nie zamiatasz przed domem, zanim pójdziesz grać w piłkę z kolegami?
- Zadajesz się ze znajomymi, którzy wprowadzają Cię w świat narkotyków lub alkoholu, które zaczynasz brać?

Przy każdej wypowiedzi animator mówi: *Pobiegnij na jedną lub drugą stronę pokoju, w zależności od tego, czy Twoja odpowiedź brzmi „Tak, to moja wina” czy „Nie, to nie moja wina”.*

Wybierz jedną lub dwie osoby z każdej grupy, aby wyjaśniły, dlaczego wybrały swoją odpowiedź. Zaczynaj od grupy, która ma mniej osób. Dzieci mogą zmieniać stanowiska, ale nie powinny próbować przekonywać drugiej grupy.

Animator krótko podsumowuje tę czynność, pytając: Jeśli jesteśmy słusznie obwiniani, jak sobie z tym poprawnie radzimy? (zbierz jedną lub dwie odpowiedzi). Jeśli jesteśmy obwiniani niesłusznie, jak sobie z tym radzimy? (uzyskać jedną lub dwie odpowiedzi).

Wskazówka: Wykonaj tutaj **Ćwiczenie energetyzujące** lub wstaw jedno z ćwiczeń **Ugruntowania** lub **Oddechowe** (Zobacz **Załącznik 1**).

Ewentualnie zapytaj grupę, czy znają jakiś krótki taniec lub piosenkę, którą każdy mógłby z łatwością wykonać.



Ćwiczenie 12: Odpuszczanie problemów

Cel	Nauczyć uczestników odpuścić doświadczeniom, które utrudniają ich rozwój osobisty.		
Potrzebne materiały	• Duży worek, pudło lub kosz • Patyki, kamienie lub inne ciężkie przedmioty żeby wypełnić worek		40 minut

Animator mówi: *Ważne jest, by wiedzieć, kiedy to my ponosimy winę a kiedy nie, gdyż pomaga nam ulżyć ciężar życia z ramion. Pomaga nam to w braniu odpowiedzialności za nasze czyny i broniению się, gdy niczego takiego nie zrobiliśmy.*

Od czasu do czasu musimy oczyścić się z tych problemów w życiu, które się w głębi uzbierały. Problemy być może nie znikną, ale poczujemy się lżejsi i zobaczymy świat z innej perspektywy, która może poprowadzić nas do odpowiedzi. Zdamy sobie sprawę, że niektóre problemy nie należą do nas i że możemy im odpuścić. Możemy mieć nowe pomysły na to, jak rozwiązać niektóre problemy dlatego że czujemy się coraz to lżejsi. Oto co robimy..

Część 1: Wkładanie problemów do worka (25 minut)

Poproś dzieci o poszukanie na zewnątrz patyków lub kamieni dla każdego z ich problemów i potem wrócić.

Wskazówka: Animator powinien już mieć w worku kilka ciężkich przedmiotów. Przed ćwiczeniem trzeba pozbierać patyki i kamienie dla uczestniczących jeżeli potem nie będzie.

Po powrocie dzieci animator przypomni im, że patyki i kamienie oznaczają problemy w ich życiach. Poproś każde dziecko o włożenie pojedynczo do worka patyka lub kamienia. W momencie kiedy wkładają je do worka, wypowiadają problemy do samych siebie lub na głos. Animator podnosi worek i komentuje, jaki jest ciężki. Kilka dzieci może też spróbować go podnieść.

Facilitator asks: *Co powinniśmy zrobić z tym workiem problemów? Uzyskaj odpowiedzi i zgodę grupy odnośnie akcji którą podejmą.*

Animator prosi wszystkich o pomoc, aby wyrzucić ten ciężki worek problemów z ich żyć. Kilka uczestników podnosi ciężki worek i reszta podąża za nimi na zewnątrz do wcześniej wyznaczonego miejsca.

Wskazówka: Jeżeli uczestnicy uzbierali tylko patyki, możesz rozpaść ognisko i spalić zawartość worka. Jeżeli kamienie, to albo wykop dziurę i zakop w niej problemy lub znajdź duże drzewo i poukładaj kamienie naokoło pnia pozwalając „Matce Naturze” wysłuchać problemy i je oczyścić, życząc wszystkim zebranym wolności od problemów.

Gdy wyniesiesz worek problemów na zewnątrz, niech wszyscy trzymają się w kółku za ręce podczas gdy uwalniacie problemy. W miarę możliwości, znajdź a nawet stwórz odpowiednią piosenkę o rozwiązywaniu problemów i o odciążeniu się.



Część 2: Wymiatamy nasze problemy (20 minut)

Z powrotem w pokoju **animador mówi**: *W razie gdyby jeszcze zostały jakieś problemy, wyobraźcie sobie, że one wszystkie z was spadają. Jak liście spadające z drzew. Lub skóra z węża, gdy linieje. Podskakujcie w dół i w górę, żeby wszystkie wasze problemy spadły na podłogę. A teraz pora, żeby te problemy powymiać. .*



Animador mówi: *Oto miotła dla każdego z was. Pozbądźcie się swoich problemów i je powymiatajcie!* (Animador wręcza wszystkim wymyśloną miotłę i zaczynają zamykać. Wszyscy śpiewają. Upewnia się, że wszyscy wymiatają swoje problemy za drzwi.)

Wskazówka: Użyj słów miejscowej piosenki o zamykaniu rzeczy, o porządkowaniu własnego życia. Wszyscy razem powtarzają słowa lub śpiewają zmyśloną piosenkę w trakcie wymiatania problemów ze swoich żyć.

Dyskusja: Gdy wszyscy powracają do pokoju, siadają. **Animador pyta wszystkich**: *Jak Wam się podobało to ćwiczenie? Jak się wtedy czułeś(-aś)? Czy miałeś(-aś) ulubioną część?*

Animador mówi: *Miotła pozostaje koło was, w razie gdybyście jej potrzebowali. Najważniejsze jest, żebyśmy dalej odciążali się z problemów, żebyśmy nie pozwalali im się gromadzić i być na tyle ciężkie, żeby nas paraliżowały.*

Ćwiczenie 13: Drzewo skarbu

Cel

Pozwolić uczestnikom stworzyć w sobie miejsce w którym gromadzi się wszystko, co w nich dobre, i które nikt im nie zabierze.



40
minut



Notka dla animatora: To wzmacnia temat z poprzedniego ćwiczenia, **Bezpieczne w nas miejsce**. Aby pomóc dzieciom i młodzieży nauczyć się cennych strategii radzenia sobie, dobrze jest mieć rozmaite podejścia i obrazowość. To poprzednie ćwiczenie jest ważnym ogniwem zajęcia, **Drzewo Życia**.

Animador mówi: *Nauczyliśmy się odpuszczać sobie problemy, które nas obciążają. Nauczyliśmy się jak zostać różnymi częściami przyrody – górami, wodą, wiatrem i ogniem – aby efektywnie poradzić sobie w trudnych sytuacjach. Teraz nauczymy się chronić przed ludźmi, którzy nas krzywdzą. Kiedy ludzie nas krytykują, opowiadają o nas przykre rzeczy i nie są w stanie ujrzeć w nas dobra, ważne jest żeby każdy wiedział co tak naprawdę dobrego w sobie ma.*



Notka dla animatora: Przeczytaj tę historię **powoli** i z emocjami. Spraw, aby słuchanie było interesujące i wciągające. Opowiedz ją tak, aby brzmiała jak opowieść przy ognisku lub bajka na dobranoc. Dzieci powinny mieć zamknięte oczy, podczas gdy czytasz historię.

Animador mówi: *Opowiem wam historię. Oto opowieść o drzewie które zaczęło rosnąć bardzo dawno temu. Zwie się **Drzewem Skarbu**. Gdy ludzie próbowali ściąć drzewo siekierami, te się łamały. Gdy próbowali je ściąć piłami, łamały się ostrza. Nic nie było w stanie Drzewa Skarbu zniszczyć.*

Drzewo Skarbu jest bardzo mądre, ponieważ istnieje od zawsze. Poczujcie bicie swojego serca. Poczujcie swój oddech. Drzewo Skarbu w was mieszka. Żyje z waszego oddechu i bicia waszego serca. Drzewo Skarbu was chroni. Pomyślcie o wszystkich dobrych rzeczach, które wasi znajomi o was kiedykolwiek powiedzieli. Pomyślcie o tych wszystkich dobrych rzeczach, jakie powiedzieli o was ludzie, którzy was kochają lub się o was troszczą. Pomyśl o swoich mocnych stronach i o dobrych cechach które wiesz, że posiadasz. Wymień je sobie. W myślach, zapisuj te dobre rzeczy. Chcesz je zapamiętać.



Teraz Drzewo Skarbu cię woła. Kiedy do niego dotrzesz, widzisz jakie jest wysokie i mocne. Być może zobaczysz również ślady tam, gdzie ludzie próbowali je ściąć. Podchodzisz do Drzewa Skarbu i dotykasz jego kory. Odczuwasz ciepło i energię drzewa! A wtedy drzewo się otwiera, tylko dla Ciebie. **Tylko Ciebie zna.**

Widzisz nawet sam środek drzewa. Widzisz wszystkie pierścienie drzewa, lata dobre i lata trudne. Dobre lata mają grube pierścienie, te trudne mają cienkie, po jednym na każdy rok. Pośrodku drzewa jest złote pudełko zdobione klejnotami. Sięgasz pudełko i je podnosisz. Jest piękne. Błyszczący się w świetle.

Otwierasz pudełko i wkładasz do środka listę wszystkich swoich dobrych cech. Swoich mocnych stron, talentów i wszystkich dobrych w tobie rzeczach – wszystkie trafiają do pudełka. **One są** Twoje! Następnie zamykasz pudełko, odkładasz z powrotem do środka drzewa, a ono też się zamyka.

A w myślach Drzewo Skarbu się do Ciebie odzywa. Mówi „Otworzę się tylko dla Ciebie. Zachowam bezpiecznie całą dobroć, i wszystkie w Tobie dobre rzeczy, aby nikt Ci ich nie mógł nigdy odebrać. Ludzie mogą skrzywdzić Twoje ciało, ale nigdy nie skrzywdzą Twojej duszy. Chronię Ciebie, dobro, którym jesteś. Ilekroć wrócisz i otworzysz złote pudełko, zobaczysz dobroć tego, kim jesteś. Po prostu poczuj w swoim sercu. Ja tam jestem”.

Przykładasz rękę do serca i czujesz, jak Drzewo Skarbu tam rośnie.

Zapamiętaj: Dzieci przykładają ręce do swoich serc i je tam trzymają kilka chwil, czując ciepło.

Dyskusja: Animator mówi: Otwórzcie powoli oczy, i weźcie głęboki wdech i wydech. Jakie to uczucie mieć opiekuna wszystkiego, co w was dobre? (zbierz odpowiedzi) Przyłóżcie ręce tam, gdzie znajduje się u was Drzewo Skarbu i poczuć je przez minutę.

Animator mówi: W Drzewie Skarbu znajdują się wszystkie te piękne rzeczy, które pomagają wam czuć się lepiej we własnej skórze. Już nie musicie walczyć z osobami, które was krzywdzą, bo teraz wiecie, co macie w środku. Wasza dobroć jest w ukrytym miejscu i nikt nie może wam tego odebrać.



Wskazówka: Wykonaj tutaj **Ćwiczenie energetyzujące** lub wstaw jedno z ćwiczeń **Ugruntowania** lub **Oddechowe** (Zobacz **Załącznik 1**).

Ewentualnie zapytaj grupę, czy znają jakiś krótki taniec lub piosenkę, którą każdy mógłby z łatwością wykonać



Ćwiczenie 14: Podsumowanie 2 - Śpiewając lwom

Cel	Podsumowując główne lekcje Części IV: Umocnienie tego, kim jesteśmy.		
Potrzebne materiały	Zdjęcie dwóch ryczących lwów (patrz Strona 13). Są dwie grupy dzieci (patrz Strona 43). Jedna grupa jest przerażona, a druga spokojnie obserwuje lwy. Niektóre dzieci z tej grupy uśmiechają się do lwów.		20 minut

Animator zadaje następujące pytania, dając czas na parę odpowiedzi::

- Co dzieje się na tym obrazku?
- Są dwie grupy dzieci. Czym się od siebie różnią?
- Waszym zdaniem, o czym myśli każda grupa?
- O czym myślą lwy, gdy patrzą na spokojną grupę, która ich po prostu i bez zmartwienia obserwuje?
- Jak myślicie, co dzieci robią, aby zachować spokój, gdy lwy na nie ryczą?
- Czy znamy takich ludzi jak te lwy? Byliby to ludzie, którzy próbują nas przestraszyć. Ryczą. Przez nich czujemy się źle we własnej skórze. Przez nich czujemy się słabi.
- Dlaczego te lwie osoby chcą się w ten sposób zachowywać? Dlaczego chcą zastraszać, dręczyć lub onieśmiać innych?



Animator zadaje pytania: Czego nauczyliśmy się w tym ćwiczeniu? (zbierz odpowiedzi)



ZAGADNIENIE V. TWORZENIE WIĘZI



Notka dla animatora: Kiedy stajemy w obliczu trudnych czasów mamy dwa wyjścia:

- Jeżeli nie możemy zmienić otoczenia lub sytuacji w której żyjemy, możemy zmienić naszą reakcję na to, co się dzieje. (To było już przerabiane w poprzednim dziale) LUB
- Możemy zmienić nasze otoczenie (do którego zaraz dojdziemy) i wyeliminować to, co uprzykrza nam życie.

W tej części omówimy sposoby, żeby zmienić to, co dzieje się poza nami, aby stworzyć bezpieczne miejsca dla dzieci i zachęcać dorosłych do stania się rzecznikami spraw dzieci.

Ta część przerabia również siłę społeczności do uzdrawiania. Społeczność może w tym pomóc na kilka sposobów:

- **Stworzyć bezpieczne miejsca dla dzieci** – dzieci nie mogą się wyleczyć dopóki nie będą bezpieczne.
- **Zapewnienie pomocników** – dzieci nie mogą się wyleczyć dopóki nie będzie innych osób, dorosłych lub dzieci, z którymi mogą porozmawiać i którym mogą zaufać. Nawet gdy policja lub władze nie są w stanie pomóc, w społeczności mogą znaleźć się pomocnicy, którzy mogą podjąć niezbędne działania.
- **Uzyskujcie jasne przesłanie i działania** od przywódców społeczności, pomagajcie gospodarstwom domowym z dziećmi, które są narażone na wyzysk, i zachęcajcie ludzi do odwagi, by powiedzieli że molestowanie i przemoc są złe i żeby podjęli działania.

Ważne jest, aby dzieci miały wsparcie przyjaciół i dorosłych w rozwiązywaniu swoich problemów, ponieważ nie należy oczekiwać, że dokonają zmiany zupełnie samodzielnie.

Ćwiczenie 15: Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!

Cel	Ćwiczenie energetyzujące, które buduje łączność.		15 minut
------------	--	---	--------------------

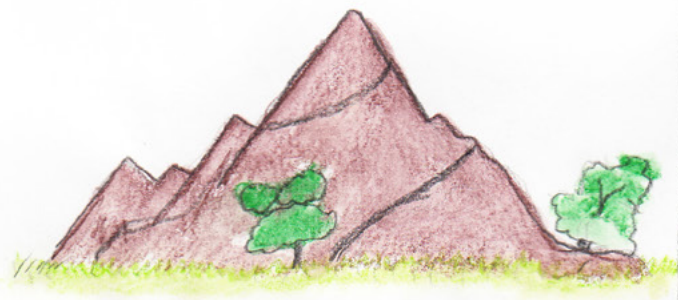
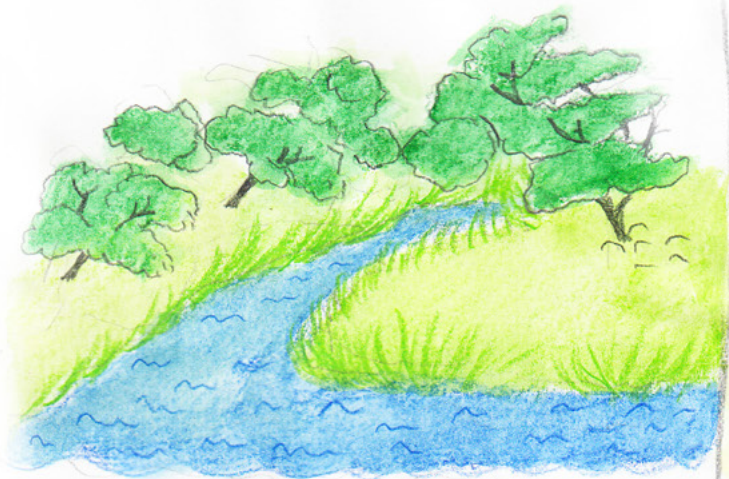
Animator mówi: Powiem „Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!” kilka razy a wy zaczniecie biegać naokoło w dużym kole. Kiedy przestane i wykrzyczę numer, będziecie musieli podzielić się w grupy tego numeru. Aby było bardziej interesująco podam dwa numery, a wy będziecie musieli dołączyć do grupy mającej wymienioną przeze mnie liczbę osób. Na przykład, kiedy powiem „Dwa i trzy” będziecie mogli dołączyć do grupy z dwoma lub trzema osobami. Za każdym razem, gdy podam dwa numery, dołączycie do tych grup tak szybko, jak to możliwe. Wszyscy gotowi?

Przebieg: Animator powtarza to zdanie trzy razy: „Lew na górze! Biegnij, biegnij, biegnij!”. Wszyscy śpiewają razem z nim podczas gdy biegają. Animator najpierw wykrzykuje „Dwa i trzy”. Potem animator powtarza zdanie i wykrzykuje „Cztery i pięć”. Animator powtarza zdanie jeszcze raz i wykrzykuje „Sześć i siedem”. Po powtórzeniu zdania animator zachęca dzieci do wykrzyknięcia dwóch numerów i wszyscy dołączają do grup. Na koniec animator wykrzykuje numer „Sto!” aby wszyscy razem dołączyli do jednej grupy.

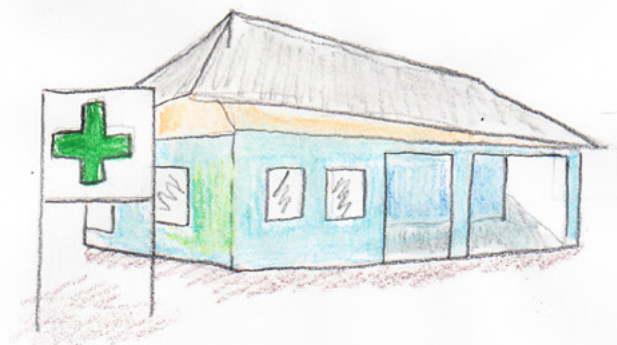
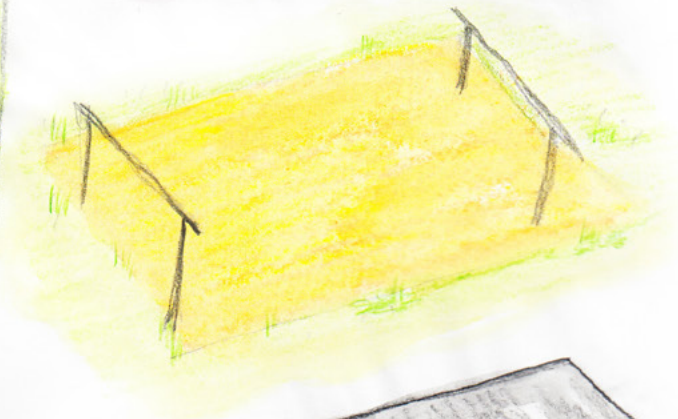
Wskazówka: Żadne dziecko nie powinno zostać bez grupy, dlatego stosuje się dwa numery.

Animator mówi: *T*Chociaż czasami możemy walczyć z lwami na własną rękę (lwy reprezentują wszystkie nasze lęki), często polegamy na pomocy innych, aby poradzić sobie ze strachem i przemocą w naszym życiu. W tej części warsztatu dowiemy się, gdzie w naszej społeczności znajdują się miejsca bezpieczne i niebezpieczne, osoby, które mogą nam pomóc w wyzwaniach w naszym życiu oraz jakie działania możemy podjąć zarówno my i jak i pomocnicy ze społeczności, żeby coś zmienić.

Niebezpieczne miejsca



Bezpieczne miejsca



Ćwiczenie 16: Bezpieczne i niebezpieczne miejsca

Cel	Nauczyć uczestników gdzie w społeczności mogą być bezpieczni, a gdzie jest niebezpiecznie, oraz chronić się przeciwko przemocy i wykorzystywaniu.		
Potrzebne materiały	• Flip-chart lub papier plakatowy • Długopisy, kolorowe pisaki i kredki		65 minut

Animador mówi: W tym warsztacie dowiedzieliśmy się, jak stworzyć bezpieczne otoczenie wewnątrz nas, a teraz nauczymy się, jak stworzyć bezpieczne otoczenie na zewnątrz nas, w świecie, w którym żyjemy.

Częścią ochrony siebie jest odróżnienie bezpiecznych od niebezpiecznych miejsc, w których żyjemy. Kiedy już się tego dowiemy, możemy znaleźć ludzi, którzy mogą nam pomóc w ulepszeniu naszych sąsiedztw. Jako dzieci i młodzież, możemy wnieść swoją wiedzę i umiejętności, a potem potrzebujemy żeby dorośli zrobili swoje.

Część 1: Rysowanie (35 minut)

- Podziel ludzi z tej samej dzielnicy – 10 minut spacerem od siebie – na grupy (maksymalnie cztery osoby na grupę).
- Rozdaj każdej grupie duży kawałek papieru (flip-chart lub papier plakatowy) i poproś ich o narysowanie niebezpiecznych i bezpiecznych miejsc w swojej dzielnicy. W miejscach niebezpiecznych wstaw „X” lub smutną buźkę L. W miejscach bezpiecznych wstaw okrągłą „O” lub uśmiechniętą buźkę J. Po zakończeniu, każdy wiesza swoje rysunki na ścianie, tworząc „galerie sztuki”. Wszyscy przyglądają się rysunkom i obserwują, które miejsca bezpieczne i niebezpieczne są najczęściej wspomniane. (Ilustracja na **stronie 46** jest przykładem.)

Część 2: Dyskusja (30 minut)

Odpowiedzcie na następujące pytania:

- Które miejsca są bezpieczne w Twojej społeczności? Dlaczego są bezpieczne?
- Które miejsca są niebezpieczne w Twojej społeczności?
- Co mogą dzieci zrobić, aby te niebezpieczne miejsca były bezpieczniejsze?
- Co mogą dorośli zrobić, aby te niebezpieczne miejsca były bezpieczniejsze?
- What can adults do to make these dangerous places safer?

Wskazówka: Propozycje, co można zrobić, aby niebezpieczne miejsca były bezpieczniejsze:

Wychodźcie w grupach lub z dorosłymi pomocnikami, aby być bezpieczni; chodźcie innymi, bezpieczniejszymi trasami, nawet jeżeli są dłuższe; poproście lokalne władze zainstalowanie latarni na ciemnych drogach; poproście o więcej strażników lub dorosłych pomocników do patrolowania dzielnic często używanych nocą, takie jak studnie. Macie inne pomysły? Porozmawiajcie z osobami, którymi ufacie i proście o pomoc, której potrzebujecie, szczególnie, kiedy w domu jest zagrożenie.

Animador mówi: Zmiana niebezpiecznych miejsc w bezpieczniejsze, wiąże się z pracą z dorosłymi, którym ufamy i którzy mogą uczynić nasze domy i społeczności bezpieczniejszymi. W następnym ćwiczeniu, dowiemy się kim są ci pomocnicy w trudnych sytuacjach w naszych życiach.

Ćwiczenia oddechowe na cały brzuch

ODDYCHAJCIE! Połóżcie obie ręce pod pępkiem. Z każdym wdechem, poczujcie jak wasz brzuch się rozszerza i rośnie. Z każdym wydechem, poczujcie jak wasz brzuch z powrotem się zmniejsza. Powtarzajcie sobie „DUŻY brzuch!” przy wdechu i „MAŁY brzuch!” przy wydechu. Poczujcie stopy na podłodze. Poczujcie oddech w Waszym brzuchu. Jak się czujesz? **Zapamiętaj:** To ćwiczenie można stosować w zależności od potrzeb. Jego celem jest pomóc osobom poczuć się spokojnie, skupionym i przywiązanych do ziemi.

Ćwiczenie 17: Gra Pomocników

Cel	Określenie, kim są różni pomocnicy, którzy wspierają uczestników w pokonaniu trudnych sytuacji w ich życiu.		
Potrzebne materiały	- Kartka papieru A4 - Pisaki - Taśma		40 minut



Notka dla animatora: Pomocnicy to osoby, do których możemy się udać w przypadku sytuacji kryzysowych lub gdy musimy stawić czoła trudnym sytuacjom, np., starsze rodzeństwo, rodzice, nauczyciele, pracownicy socjalni, pielęgniarki, sąsiedzi, dziadkowie, itp.

W tym ćwiczeniu, dzieci muszą najpierw określić, kim są najczęstszy pomocnicy w ich społeczności. Nazwę każdego rodzaju pomocnika zapisuje się na kartce, a potem wszystkie kartki są wieszane na ścianie. Następnie, do każdej konkretnej sytuacji przedstawionej przez animatora, dzieci muszą szybko wybrać osobę, do której udałyby się po pomoc, ustawiając się przed nazwą tej osoby. Potem należy przeprowadzić krótką debatę na temat tego, dlaczego dzieci wybrały akurat tę osobę do danej sytuacji. Ćwiczenie pozwala więc na szybką ocenę, kim są osoby w społeczności, do których najczęściej zwraca się o pomoc w kwestiach bezpieczeństwa. Pomocnicy z najdłuższą kolejką wskazują, kto jest najważniejszą osobą w społeczności w danym problemie. Do tych osób powinno się kierować w sprawach i programach dotyczących dzieci. Możesz powtórzyć to ćwiczenie za kilka miesięcy aby sprawdzić, czy nastąpiły jakieś zmiany.

Animador zadaje pytania: *Kim są najważniejsze osoby, które pomagają Wam w życiu? Zdecydujcie jako grupa o maksymalnie pięciu pomocnikach, nie podawajcie ich prawdziwych imion, ale kim są, np. starsza siostra, nauczycielka, itp.*

Wskazówka: Pozwól na wybranie maksymalnie dwóch członków rodziny jako pomocników, aby wliczyć również inne osoby takie jak nauczyciele, pielęgniarki lub sąsiedzi.

Animador przygotowuje na kartce papieru A4 etykietę dla każdego pomocnika. Jedna dodatkowa etykieta będzie oznaczona jako „Nie wiem”. Nie powinno być więcej niż sześć etykiet (pięć dla pomocników i jedna „nie wiem”). Naklej etykiety na ścianę w odstępie od siebie na kilka centymetrów, lub przyklej je do oparc krzesła, które potem ustawisz w linii.

Animador czyta każdy z następujących scenariuszy na głos:

Kto może wam pomóc kiedy...

- Mama kolegi lub koleżanki jest bardzo chora i nie może już pracować?
- Kolega lub koleżanka są zmuszeni do opuszczenia szkoły, aby zamiast nich mógł uczyć się młodszy brat?
- Koleżanka jest molestowana seksualnie przez jej opiekuna?
- Kolega lub koleżanka mówią wam, że chcą się skrzywdzić?
- Kolega jest świadkiem, jak rodzice często kłócą się i biją?
- Kolega lub koleżanka są prześladowani w szkole?
- Koleżanka dowiaduje się, że będzie wysłana za mąż za starego mężczyznę?
- Kolega zostaje oddzielony od rodziny po dużej powodzi (lub wojnie)?
- Koleżanka straciła dom przez wojnę i przez to, cały czas jest bardzo smutna?
- Kolega lub koleżanka zostali zwerbowani przez żołnierzy lub rebeliantów do walki?

Wskazówka: Możesz zapytać uczestników o dodatkowe sytuacje. Możesz dostosować wyżej wymienione sytuacje do dorosłych uczestników i do twojego środowiska lub kultury.

Po każdym przeczytany scenariuszu uczestnicy biegną najszybciej jak to możliwe i ustawiają się w szeregu przed pomocnikiem, do którego by się zwrócili o pomoc. Zapytaj największej grupy, dlaczego wybrali danego pomocnika.

Wskazówka: Zawsze warto mieć plan awaryjny. W przypadku niektórych scenariuszy **animatore pyta największą grupę ustawioną przed danym pomocnikiem:** *Jeżeli ten pomocnik nie jest w stanie udzielić pomocy, do kogo innego byście poszli?*

Jeżeli kolejka pod grupą „nie wiem” jest długa, zapytaj stojących w niej, czy poszliby do innego pomocnika, aby zrobić tej osobie etykietę, a następnie powtórz scenariusz żeby zobaczyć, ile osób wybrałoby tę osobę.

Do każdej sytuacji, zapisz którzy pomocnicy mają najdłuższe kolejki a także imię osób, które ustawiają się przed etykietą „nie wiem”. Uczestnicy, którzy ustawiają się przed etykietą „nie wiem” potrzebują specjalnej pomocy w określeniu osób, które mogą pomóc. Pomocnik z najdłuższą kolejką wskazuje, kto jest ważny do danej kwestii w społeczności. Po warsztacie możesz śledzić i upewnić się, czy dana grupa pomocników jest w pełni wykorzystana.

Dyskusja: (10 minut) **animatore pyta:** (a) Czego nauczyliście się w tym ćwiczeniu? (b) Wybierzcie pomocnika z listy i opiszcie, jak ta dorosła osoba i dziecko współpracowałyby przy rozwiązaniu jednego z wyżej wymienionych scenariuszy.

Ćwiczenie 18: Przechytrzyć lwa

Cel	Budować strategie, przez które uczestnicy mogliby się chronić od wykorzystania i przemocy w swoich życiach.		
Potrzebne materiały	• Zdjęcie dwóch ryczących lwów (patrz na Stronie 13)		50 minut

Część 1: Przechytrzyć lwa (20 minut)

Animatore mówi: *Jeżeli mamy wsparcie przyjaciół i pomocników, którzy się o nas troszczą, możemy pokonać większość problemów. Nawet gdy jesteśmy sami, kwestia nie polega na byciu silniejszym od lwa, a mądrzejszym. Chcę opowiedzieć wam historię o kimś, kto był tak mądry, że lew nie mógł go skrzywdzić.*

Lew i królik⁹

Był sobie raz królik, którego ścigał bardzo agresywny lew. Próbował uciec od lwa, ale nic nie zdawało się działać. Królik postanowił wtedy wbiec do głębokiej nory. Gdy królik wszedł do środka, lew złapał go za łapę. Królik szybko pomyślał, co zrobić i o dziwo zaczął się śmiać i powiedział „Wujku Lwie, nie złapałeś mnie. Złapałeś korzeń drzewa”. Ze złości, lew puścił łapę królika. Potem znów chwycił i tym razem naprawdę złapał długi korzeń i królik był wolny. Ale królik wykrzyknął „Przepraszam Wujku Lwie, proszę, puść mnie, bo tym razem naprawdę mnie złapałeś!” Słyszając to, lew zaczął próbować ciągnąć za korzeń, myśląc, że wyciąga królika z nory. W tym czasie królik uciekł innym wyjściem, bezpiecznie oddalając się od niebezpieczeństwa. Tymczasem, lew ciągnął i ciągnął za korzeń, aż ten się oderwał i lew zrozumiał, że królik go przechytrzył. Postanowił poczekać na królika



9. Zaadaptowane przez animatora Śpiewania lwom Lightwella Mpofu z bajki z Zimbabwe.

przy otwarciu nory, nie zdając sobie sprawy, że królik uciekł. W końcu lew zmęczył się czekaniem i odszedł. Mądrość ratuje. Meanwhile, the lion tugged and tugged at the root until it broke off and the lion realized that the rabbit had outdone him. He decided to wait for the rabbit at the mouth of the hole, not realizing that the rabbit had escaped. Eventually the lion got tired of waiting and went away. Wisdom saves.

Dyskusja: *Czego nauczyliście się w tej bajce? Czy ktoś z Was kiedykolwiek przechytryła lwa? (zbierz odpowiedzi). Czy kiedykolwiek zdarzyło Wam się przechytryć inne problemy? (zbierz odpowiedzi)*

Teraz, gdy już dowiedzieliśmy się, że można przechytryć lwa, zobaczmy, co możemy zrobić, gdy lwy próbują coś nam zabrać.

Część 2: Nie możecie nas skrzywdzić! (15 minut)



Notka dla animatora: W tej grze dzieci strzegą czegoś, co jest im bardzo cenne. Może to być przyjaciel, ich przyszłość, wykształcenie itp. Niech każde dziecko zadecyduje, czym to może być. Znajdą sposób, aby utrzymać swój krąg razem i być silnym w obecności lwów, którzy przedstawiają ludzi i siły, które zagrażają odebraniem dzieci tego, co cenią.

Poproś dwóch ochotników aby byli lwami. Następnie poproś resztę dzieci o utworzenie kółka, o trzymanie się za ręce i o spoglądanie na zewnątrz, tak aby widziały lwy. Ich zadaniem jest powstrzymanie lwa przed zabraniem tego, co im cenne ze środka kółka. Powinny ustawić się w ciasne kółko i śpiewać, aż odstraszą lwa. Ważne jest, aby powiedzieć lwom, że nie mogą użyć swoich pazurów ani siły, by wtargnąć do kółka.

Animator mówi: *Lwem jest cokolwiek, co nas przeraża. (Animator wskazuje na obrazek lwa.) Może to być krewny, żołnierz, łobuz, trzęsienie ziemi lub coś innego. Lew to również rzeczy lub ludzie, którzy odbierają nam szczęście. Może być również naszym przekonaniem, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Mogą to być członkowie rodziny, którzy są o nas zazdrośni. Kim są lwy w Twoim życiu?*

(zbierz odpowiedzi)

W tej grze będziemy chronić przez lwami coś, co jest nam bardzo cenne. Pomyśl o czymś cennym, co chcesz chronić w swoim życiu. (Przykłady – dobra reputacja, twoje dzieciństwo, miłość, którą dana osoba cie obdarza, Twoja przyszłość). Czy możecie nam powiedzieć, co zamierzacie chronić?

Złapmy się za ręce i stwórzmy kółko, zwrócone na zewnątrz. Cenna rzecz, którą chronisz, trafia do środka kółka. Lwy będą próbowały ją ukraść. A teraz znajdźmy piosenkę, która sprawi, że poczujemy się silni. Upewnijcie się, że nie wiadomo jak bardzo lwy się starały, nie będą mogły się dostać do naszego kółka!

Wskazówka: Powiedz dzieciom, że to teatrzyk i że lwy powinny udawać, że są dzikie, ale nie powinny w rzeczywistości nikogo skrzywdzić ani przewrócić.

Wskazówka: Potajemnie powiedz dwojgu dzieciom, że jeśli lwy wtargną do koła, powinny złapać niewidzialny skarb ze środka kółka i pobiec w innym kierunku, aby lwy nie mogły ich dosięgnąć. Animator powinien wtedy ZATRZYMAĆ grę.

Część 3: Dyskusja: (15 minut)

- *Jakie były wasze doświadczenia podczas odganiań lwa?*
- *Jak czuły się lwy, gdy nie mogły was złapać?*
- *Jakie to było uczucie być lwem? Czy było to uczucie samotności?*
- *Jakim sposobem możemy oswoić lwa, zamiast stosować przemoc lub przed nim uciekać?*

Wskazówka: Do ostatniego pytania uzyskaj opowieści od grupy. Na przykład, jak sprawić, aby dręczyciel stał się naszym przyjacielem, zamiast żyć codziennie w strachu? Rozwiązanie: Kilka osób postanawia zjednoczyć się i porozmawiać z dręczycielem. Mówią dręczycielowi, że jeżeli będzie komuś z nich dokuczał to, na przykład, nie będą się z nim bawić, powiedzą nauczycielowi, itp. Więc może lepiej, żeby się zachował i zamiast tego przyszedł się z nimi pobawić.

Animatorem mówi: *Razem jesteśmy silniejsi. Kiedy śpiewamy i mamy pomoc innych, lew nie może nas skrzywdzić. Kiedy jesteśmy sprytni jako grupa, czasami możemy nawet oswoić lwa. Kiedy tak postępujemy, to, czego się w życiu boimy nie wydaje się już takie duże i groźne.*

Wskazówka: Wykonaj tutaj **Ćwiczenie energetyzujące** lub wstaw jedno z ćwiczeń **Ugruntowania** lub **Oddechowe** (Zobacz **Załącznik 1**).
Ewentualnie zapytaj grupę, czy znają jakiś krótki taniec lub piosenkę, którą każdy mógłby z łatwością wykonać.

ROZDZIAŁ V. POSUWANIE SIĘ NAPRZÓD

Notka dla animatora: W tej części zebrane są wszystkie pomysły i techniki, które zostały nauczone w tym warsztacie po to, by zapewnić uczestnikom poczucie odnowionej siły i nadziei. Kiedy przechodzimy proces zmiany, myślimy o tym, co chcielibyśmy odpuścić, oraz co chcielibyśmy w sobie zachować i uhonorować, w celu zapewnienia sobie lepszej przyszłości. Aby tego dokonać, każdy z nas musi wyznaczyć priorytety dotyczące tego, jak chcemy myśleć, czuć i zachowywać się. Pod koniec tej części, możemy do prawdy śpiewać lwom.

Ćwiczenie 19: Małymi krokami pod górę¹⁰

Cel	Pomoc uczestnikom w identyfikacji kroków, które mogą podjąć, aby przezwyciężyć poczucie bezradności, które mogą odczuwać w obliczu przemocy i wykorzystywania.		
Potrzebne materiały	• Duży arkusz papieru wielkości A1 • Pisaki		50 minut



Notka dla animatora: To ćwiczenie dotyczy problemu emocjonalnego - opiera się na umiejętności rozwiązywania problemów poznanej w **Wystarczy zmienić kanał!** W tym ćwiczeniu koncentrujemy się na podziale dużego problemu na mniejsze segmenty, tak aby krok po kroku, można było robić postępy. Pamiętaj, że to ćwiczenie nie uczy rozwiązywania problemu, lecz proponuje kroki w kierunku jego rozwiązania.

Część 1: Drobne kroki (15 minut)

Animator rysuje dużą górę na dużym arkuszu papieru (wielkości A1). Rysuje małe kroki prowadzące pod górę.

Prowadząca/y wskazuje na kroki prowadzące pod górę i mówi: *Niekiedy nasze problemy są tak wielkie, że czujemy, iż nigdy nie dotrzemy do wierzchołka i nigdy ich nie rozwiążemy. Lecz, gdybyśmy mogli sobie wyobrazić pierwsze kilka kroków, które musimy zrobić poczulibyśmy się lepiej, ponieważ coś zrobiliśmy. Być może nie uda nam się rozwiązać od razu wszystkich problemów, ale przynajmniej rozpoczęliśmy wspinaczkę. W konsekwencji, wykonanie następnych kilku kroków pod górę może być łatwiejsze.*

Animator mówi: *Znajdujemy się u podnóża bardzo stromej góry. Sprawdźcie czy możecie dotknąć sufitu, który reprezentuje wierzchołek naszej góry. Spróbujcie za jednym podskokiem osiągnąć nasz wierzchołek. Kto może to zrobić? Teraz, stańcie na krześle i spróbujcie. Małymi krokami możemy zbliżyć się do wierzchołka.*

Każdego dnia robimy niewielkie postępy, aby osiągnąć nasze cele. Jak dotarliście tu dziś z miejsca, gdzie spaliście wczoraj wieczorem? (wysłuchaj odpowiedzi)

Wskazówka: Odpowiedzi będą, że przyszli, zostali przywiezieni lub przyjechali autobusem. Rozłóż to na mniejsze części. Najpierw obudzili się. Potem ubrali się, umyli, zjedli. Później spakowali to co chcieli wziąć na warsztaty. Może długopis lub coś ciepłego do ubrania. Wyszli z domu. Szli ulicą lub ulicami. Celem tego ćwiczenia jest podkreślenie, że nawet najmniejsze działania są postępem i mają pozytywny wpływ.

10. Pozwolenie na adaptację, ACDPT (2013) Śpiewając lwom: wzmacnianie głosu dzieci, ich uczestnictwo i ochrona. Cape Town: Fingerprint Cooperative.



Animator mówi: *Każdego dnia robimy małe kroki, w kierunku naszego celu, ale gdy jesteśmy smutni, źli lub zestresowani, zapominamy o tych niewielkich postępach.*

Co możemy zrobić w sytuacji, której nie możemy uniknąć lub zmienić?
(wysłuchaj przykładów z życia uczestników):

- *Możemy powiedzieć sobie coś, co poprawi nam humor (zbierz odpowiedzi uczestników)*
- *Możemy o siebie zadbać (zbierz odpowiedzi)*
- *Możemy w niewielkim stopniu znaleźć sposób, aby przeciwdziałać wydarzeniom (zbierz odpowiedzi)*



Te działania mogą nie zmienić całej sytuacji, ale mogą przybliżyć nas do szczytu naszej góry. Poczujemy wtedy, że nasze działania zmieniają nasze życie.

Wskazówka: Jeden z przykładów, jakie może podać animator. *Ja i moja rodzina jesteśmy uchodźcami. Mój ojciec wraca do domu pijany i w każdą sobotę mnie bije. Mogę: (a) powiedzieć sobie, że jutro porozmawiam z nauczycielką, która mi pomoże, (b) zadbam o siebie i upewnię się, że mam wystarczającą ilość jedzenia, (c) opowiem o tym starszym osobom w rodzinie, (d) ukryję się lub znajdę inny sposób, aby przeciwstawić się wydarzeniom, lub (e) powiem o tym mojej ulubionej nauczycielce i ona zaproponuje, żebym zapytał (zapytała) się kolegi (koleżanki) czy mogę u niego (niej) spać w sobotę.*
(Żadne z powyższych przykładów nie rozwiązuje problemu, ale w pewien sposób pomaga.)

Animator mówi: *Pomyślcie o dużym i trudnym do rozwiązania problemie. Jaka jest **najmniejsza rzecz**, którą możecie zrobić, aby poprawić sytuację, której nie możecie zmienić?* (zbierz odpowiedzi)

Animator zadaje pytania:

- *Wyobraźcie sobie, że macie duży worek mąki lub ryżu, który, bez pomocy taczki musicie wnieść do domu. Jak to zrobicie?* (zbierz odpowiedzi) (*odpowiedź: przenosić w kubku*)
- *Czy znacie jakieś przysłowia, które mówią o mierzeniu się z dużymi problemami metodą małych kroków?* (zbierz odpowiedzi) (Prowadząca/y może podać jeden z poniższych przykładów).

Przykłady:

- *Tysiąckilometrowa podróż rozpoczyna się od jednego kroku* - Lao Tzu
- *Sekretem posuwania się do przodu jest zrobienie pierwszego kroku* - Mark Twain
- *Patyk do patyka i zbierze się wiązka* - przysłowie Ugandyjskie

Część 2: Teatr (35 minut)

(przygotowanie 10 minut, 3-5 minut na każde wystąpienie, dyskusja 10 minut)

Podziel uczestników na trzy grupy. Jeśli to możliwe, jedna grupa chłopców, jedna dziewcząt i jedna grupa mieszana. Każda z grup przygotowuje krótką scenkę (3-5 minut) obrazującą zastosowanie metody małych kroków w trudnej sytuacji w ich życiu. Każda z grup opisze sytuację przed rozpoczęciem odgrywania scenki. Podkreśl, że każda z grup powinna jasno przedstawić działania podjęte w odpowiedzi na skomplikowaną sytuację. Jeśli grupa woli, to może wykonać piosenkę lub wiersz.

Wskazówka: Animatorzy powinni krążyć pomiędzy grupami i pomagać w procesie wymyślania scenki.

Dyskusja: *Czego się nauczyliśmy? Czy były jakieś różnice w sposobie, w jaki dziewczęta i chłopcy zastosowali metodę małych kroków?* **Animator mówi:** *Metoda małych kroków jest bardzo efektywna. W sytuacji, której nie możemy zmienić, robimy małe kroki, które w efekcie końcowym, często tę sytuację zmieniają.*

Ćwiczenie oddechowe - Pompa

ODDYCHAJCIE! Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że nie wiesz jak zrobić pierwszy krok pod górę, spróbuj **Oddechu pompy. Doda Ci to energii.** W tym ćwiczeniu będziesz jak pompa wodna. Przyłóż pięści, zwrócone na zewnątrz do swoich ramion. Zegnij łokcie. Wdech, wypchnij ręce w górę, ponad głowę, tak aby pięści były w powietrzu. Wydech, przyciągnij pięści na wysokość ramion, mówiąc „Ho!”. Powtórz energicznie trzy razy aż poczujesz przyływ energii. Zapamiętaj: To ćwiczenie można stosować w zależności od potrzeb. Jego celem jest pomóc uczestnikom poczuć się silnymi i gotowymi.

Ćwiczenie 20: Szanując się nawzajem

Cel	Wykształcenie pozytywnego obrazu siebie i czerpanie radość z dawania komplementów innym.		
Potrzebne materiały	• Kartka A4 • Długopisy • Taśma klejąca lub szpilki • Ćwiczeniówka lub sztywny karton		40 minut



Notka dla animatora: To ćwiczenie powiązane jest z **Drzewem Skarbu** poprzez tworzenie spisu wszystkich pozytywnych rzeczy, które myślą o nas osoby uczestniczące w warsztatach. Jest ono także częścią trzy-etapowego procesu zmiany: Pozbycie się tego, co nam już nie służy. Cechy, które teraz szanujemy w sobie i w innych. Co możemy zrobić, aby zapewnić lepszą przyszłość.

Animador mówi: Wcześniej mówiliśmy o tym, że częścią zmiany siebie i naszego życia jest pozbycie się tego, co nam już nie jest potrzebne, dawnych problemów, lęków i złości, które są dla nas balastem. Teraz zastanowimy się, co w nas chcemy szanować. Jakie są nasze pozytywne cechy, które chcemy docenić w sobie i kochać?

Najpierw, podskoczmy kilka razy, aby pozbyć się wszystkich niepotrzebnych rzeczy, które chcemy z siebie zrzucić - dawna złość, problemy i zmartwienia. Zrzućmy to z siebie. (Wszyscy skaczą kilka razy potrząsając ramionami, aby wszystko z siebie zrzucić). Jeśli macie szczotki, bądźcie gotowi. Jeśli nie, to zaraz Wam je dam. (Animador rozdaje szczotki na niby). Wymiećmy to wszystko z pokoju. (Wszyscy **śpiewają** piosenkę do zamykania, podczas gdy wymiatają śmieci przez drzwi). Teraz jesteście gotowi.



- Rozdaj każdemu dziecku kartkę A4 i poproś, aby napisały swoje imię w środku kartki i narysowały wokół niego koło lub kwadrat. Dzieci przyczepiają sobie nawzajem kartki do pleców przy użyciu taśmy klejącej lub szpilki.
- Daj każdemu dziecku długopis lub marker i poproś, aby napisały na kartkach innych dzieci jeden powód, dla którego je lubią lub podziwiają. Mogą napisać lub narysować. Przypomnij im, że należy napisać tylko pozytywne rzeczy. **Wskazówka:** Np. „Lubię Twój uśmiech”, „Jesteś miła/y”, „Dobrze tańczysz”.
- Zachęć każde z dzieci do napisania na kartce każdego dziecka. Animatorzy powinni brać udział w tym ćwiczeniu wraz z dziećmi. Zobacz na rysunku jak powinno wyglądać to ćwiczenie.



Wskazówka: Aby było wygodniej pisać, dzieci mogą podłożyć pod kartkę cienką książkę lub tekturę. Powinni uważać aby marker lub długopis nie przebiły na drugą stronę kartki i nie zniszczyły ubrania dziecka.

Na zakończenie ćwiczenia poproś, aby dzieci zdjęły kartki z pleców i przeczytały sobie co jest napisane.

Dyskusja:

- *Jak się czuliście zanim inni zaczęli pisać na waszych kartkach?*
- *Co czuliście, kiedy pisaliście na kartkach innych osób?*
- *Co czuliście, kiedy zdjęliście kartkę z pleców i przeczytaliście co tam napisano?*
- *Jakie to uczucie, gdy jesteście docenieni?*
- *Jakie to uczucie, gdy doceniacie inne osoby i sprawiacie, że jest im miło?*

Animador mówi: *Pamiętajcie. Niekiedy możecie postąpić źle lub ludzie powiedzą lub zachowają się w stosunku do Was źle, ale te dobre słowa zawsze będą częścią Was.*



ĆWICZENIE 21: WIADOMOŚCI¹¹

Cel	Zachęcenie i dodanie otuchy, poszerzenie perspektywy postrzegania świata poprzez przesyłanie wiadomości nadziei i mądrości dzieciom z innych krajów, na temat tego, jak przezwyciężyć strach i przemoc w życiu.		
Potrzebne materiały	• Kawałki papieru wielkości A4 • Długopisy i kredki • Sznurek do powieszenia kartek		60 minut



Notka dla animatora: Rozmawialiśmy o tym, jak ważne jest pozbycie się balastu przeszłości, szanowanie siebie i innych w obecnej chwili. Teraz podzielimy się tą mądrością z innymi dziećmi, aby i one mogłyby cieszyć się lepszą przyszłością.

1. Animator przywiązuje sznurek w jednym końcu pomieszczenia i przeciąga do przeciwległej ściany, tak aby dzieci, na koniec aktywności, mogły zawiesić na nim swoje wiadomości.
2. Wyjaśnij uczestnikom, że dostaną po kartce papieru, na której będą mogli narysować lub napisać wiadomość dodając otuchy innym dzieciom (w ich wiosce, mieście, kraju i na świecie) dotyczącą zatrzymania lub przemiany przemocy. Wiadomość powinna być krótka - nie więcej niż kilka zdań. Zachęć uczestników do ozdobienia wiadomości tak, aby dodawała nadziei.
3. Daj dzieciom wystarczająco czasu na przygotowanie wiadomości. Następnie każde z dzieci czyta swoją wiadomość i przyczepia ją, za pomocą taśmy klejącej, do sznurka tak, aby wiadomości wyglądały jak chorągiewki na sznurku.

Wskazówka: Możemy powiedzieć, że sznurek z wiadomościami wygląda jak flagi modlitewne i za każdym razem, gdy wieje wiatr przesłanie mądrości rozsyłane jest po świecie.

Animator mówi: *Gdy zawieje wiatr, roześle on po całym świecie Wasze wiadomości.*

Wskazówka: Jeśli nie ma wiatru, zasugeruj uczestnikom, aby pomachali flagami i w ten sposób stworzyli podmuch, który rozniesie wiadomości.

Wskazówka: Można zachować ten sznurek z wiadomościami i powiesić go w miejscu, gdzie dzieci i inni mogą go zobaczyć.

11. Pozwolenie na adaptację, Africa Community Publishing Development Trust, Harare, Zimbabwe

ACTIVITY 22: Assessment

Cel	W celu umożliwienia otrzymania informacji zwrotnej, aby animator mógł ocenić efekt warsztatów.		
Potrzebne materiały	Skopiowane formularze oceny (patrz Załącznik 8)		30 MINUT



Notka dla animatora: To jest pisemna ocena, która może być wypowiedziana, w przypadku gdy dzieci mają trudności z czytaniem. **Patrz Załącznik 7** z instrukcjami. Każde dziecko wypełnia swój formularz oceny (**Załącznik 8**) i oddaje prowadzącej osobie.

Ważne, aby po tych warsztatach odbyły się zajęcia oparte na ćwiczeniach i technikach nauczonych w *Śpiewając lwom*. W tym celu uczestnicy mogą utworzyć Komitet Organizacyjny. Mentor będzie współpracować z komitetem w celu zidentyfikowania najważniejszych problemów i pytań, które pojawiły się w czasie warsztatów, nad którymi będzie chcieć pracować z lokalnymi liderami. Dodatkowe informacje - **Załącznik 2, Po warsztatach**.

Wskazówka: Wykonaj tutaj **Ćwiczenie energetyzujące** lub wstaw jedno z ćwiczeń **Ugruntowania** lub **Oddechowe** (Zobacz **Załącznik 1**).
Ewentualnie zapytaj grupę, czy znają jakiś krótki taniec lub piosenkę, którą każdy mógłby z łatwością wykonać.

Ćwiczenie 23: Śpiewając lwom - świętowanie!¹²

Cel	Dodać pewności siebie dzieciom i młodzieży, że są w stanie zmienić i przezwyciężyć przemoc.		
Potrzebne materiały	Zdjęcie z dwoma ryczącymi lwami i śpiewającymi dziećmi (Patrz Strony 12 i 13).		60 minut

- Przyczep zdjęcie z ryczącymi lwami i śpiewającymi dziećmi do ściany.
- Podziel uczestników na trzy grupy (inne niż w poprzednich ćwiczeniach). Uczestnicy mogą wybrać grupy:
 - Pierwsza grupa wykona taniec albo scenkę - pantomimę pokazującą jak rozumieją *Śpiewając lwom*.
 - Druga grupa napisze i wyrecytuje wiersz, lub stworzy duży plakat na papierze o formacie A1 (jeden dla całej grupy) o tym, jakie znaczenie ma dla nich *Śpiewając lwom*.
 - Trzecia grupa wymyśli piosenkę o tym, co *Śpiewając lwom* oznacza w ich odczuciu.
- Uczestnicy zaaranżują ceremonię z tańcem, piosenką, deklamacją wiersza lub scenką dramatyczną, aby pokazać, że możliwe jest śpiewanie, kiedy ryczą lwy i przezwyciężenie przemocy. Każda z grup powinna pokazać ich sposób przezwyciężenia strachu i mierzenia się z przemocą w ich życiu. Po wykonaniu piosenki *Śpiewając lwom* uczestnicy stają w kółku, łapią się za ręce i razem śpiewają tę piosenkę, lub inną mówiącą o byciu razem, byciu silnym i radzenia sobie z lękiem. Tańcz i śpiewaj.

Te ćwiczenia mogą być wykonane w każdym momencie podczas warsztatów, a także po nich zakończeniu. Zaleca się, aby choć jedno z proponowanych ćwiczeń oddechowych było wykonane na początku każdego dnia.

12. Pozwolenie na adaptację, ACDPT, *Singing to the Lions* (2012).

ZAŁĄCZNIK 1

ĆWICZENIA ODDECHOWE I UZIEMIAJĄCE

These exercises can be used at any time during the workshop or afterwards. It is also recommended that at least one of the breathing exercises be used to start and end every day.

Ćwiczenie oddechowe - Pompa

ODDYCHAJCIE! W tym ćwiczeniu będziesz jak pompa wodna. Przyłóż pięści, zwrócone na zewnątrz do swoich ramion. Zegnij łokcie. Wdech, wypchnij ręce w górę, ponad głowę, tak aby pięści były w powietrzu. Wydech, przyciągnij pięści na wysokość ramion, mówiąc „Ho!”. Powtórz energicznie trzy razy, aż poczujesz przypływ energii.

Ćwiczenia oddechowe na cały brzuch

ODDYCHAJCIE! Połóżcie obie ręce pod pępkiem. Z każdym wdechem, poczujecie jak wasz brzuch się rozszerza i rośnie. Z każdym wydechem, poczujecie jak wasz brzuch z powrotem się zmniejsza. Powtórzcie to ćwiczenie trzy razy. Powtarzajcie sobie „*DUŻY brzuch!*” przy wdechu i „*MAŁY brzuch!*” przy wydechu. Poczujcie stopy na podłodze. Poczujcie oddech w Waszym brzuchu. Jak się czujesz?

Ćwiczenie długi oddech

ODDYCHAJCIE! Weźcie głęboki, powolny wdech (policzcie w myślach do trzech), a teraz bardzo **powoli** wydychajcie przez usta jakbyście wydychali przez słomkę lub cicho gwizdali (policzcie w myślach do czterech). Zrób to jeszcze raz. Poczucie jak wasze stopy dotykają podłogi i weźcie głęboki oddech (na trzy), wydychajcie **powoli** (na cztery). Skoncentruj się na powolnym wydechu. Jak się czujesz?

Ćwiczenia uziemiające: Co mogę zobaczyć i usłyszeć, czego mogę dotknąć

Kiedy miotają nami silne uczucia, ważne jest by czuć, że mamy silne oparcie w ziemi. To uziemiające ćwiczenie pomoże to osiągnąć:

Animator mówi: Wymieńcie cztery rzeczy, które możecie zobaczyć. Wymieńcie cztery rzeczy, które możecie usłyszeć. Wymieńcie cztery rzeczy, których możecie dotknąć. Dotknijcie ich. Wymieńcie trzy rzeczy, które możecie zobaczyć. Wymieńcie trzy rzeczy, które możecie usłyszeć. Wymieńcie trzy rzeczy, których możecie dotknąć. Dotknijcie ich. Wymieńcie dwie rzeczy, które możecie zobaczyć. Wymieńcie dwie rzeczy, które możecie usłyszeć. Wymieńcie dwie rzeczy, których możecie dotknąć. Dotknijcie ich. Wymieńcie jedną rzecz, którą możecie zobaczyć. Wymieńcie jedną rzecz, którą możecie usłyszeć. Wymieńcie jedną rzecz, której możecie dotknąć. Dotknijcie jej. Weźcie głęboki oddech i wypuśćcie powoli powietrze. Jak się czujesz?

ZAŁĄCZNIK 2

PRZED I PO WARSZTATACH

Tło

Śpiewając lwom uczy nas, że są dwa działania, które możecie podjąć w odpowiedzi na przemoc i poczucie strachu w waszym życiu. Jednym ze nich jest zmiana sytuacji. Nawet jeśli nie możemy całkowicie rozwiązać problemu, zawsze możemy zrobić coś, aby poprawić sytuację i zmniejszyć problem. Możemy poprosić o pomoc, wzmocnić więzi z naszymi przyjaciółmi i bliskimi, rozwinąć nasze zdolności rozwiązywania konfliktów i podjąć małe kroki, aby przezwyciężyć trudny problem.

Druga rzecz, którą możemy zrobić to, kontrolować nasze reakcje na strach, tak aby nami nie zawładnęła. Możemy robić ćwiczenia oddechowe i uspokajające. Możemy poczuć się lepiej, gdy skoncentrujemy się na naszych talentach i umiejętnościach i na trudnościach, które już udało nam się przezwyciężyć. Uczestnicy warsztatów *Śpiewając lwom* nabywają umiejętności poprzez ich praktyczne zastosowania, i dobrze się przy tym bawią.

Przed warsztatami

Przed rozpoczęciem warsztatów, odbędą się dwa oddzielne spotkania:

- **Z liderami lokalnymi** (60-90 minut): Organizacja sponsorująca, a jeśli to możliwe, animatorzy - mają spotkać się z lokalnymi liderami (przedstawicielami rządu, organizacji religijnych lub społeczności lokalnej) i/lub członkami lokalnego Komitetu Ochrony Praw Dziecka, aby przedyskutować cele warsztatów i pozyskać wsparcie tych organizacji. Zapoznaj się z Częścią I, Wstęp, i skoncentruj na *Czego nauczą się dzieci i młodzież* i Dla kogo są te warsztaty. Jeśli uznasz za stosowne, można przeprowadzić skróconą wersję „pokazowego” ćwiczenia, np: *Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas* - może być wykorzystane do wyjaśnienia zastosowania *Śpiewania lwom*. Szczegółowe informacje dla liderów rządowych i społecznościowych, które obejmują więcej ćwiczeń empirycznych, znajdują się w części Orientacja na **stronie 13 Suplementu**.
- **Praca z rodzicami i dziećmi** (60-90 minut): Podobne spotkanie jest zorganizowane dla rodziców, opiekunów prawnych i głównych opiekunów dzieci wybranych do uczestnictwa w warsztatach. Zapoznaj się z powyższymi wiadomościami, a także z Częścią 1 tego przewodnika, aby wyjaśnić cele tych warsztatów. Następnie poproś dorosłych o podpisanie **Oświadczenia o zgodzie**, aby ich dziecko mogło wziąć udział w warsztatach. Dzieci również powinny wyrazić swoją zgodę, podpisując się na tym samym oświadczeniu (**Załącznik 5**). W czasie, gdy dorośli uczestniczą w pokazowym ćwiczeniu, np: *Ćwiczenie 8: Bezpieczne miejsce jest w nas* - dzieci powinny wypełnić przed warsztatem **Formularz Oceny (Załącznik 8)**.

Rodzice/opiekunowie prawni i dzieci, które nie uczestniczyły w spotkaniu przed warsztatami muszą podpisać **Oświadczenie o Zgodzie** przed rozpoczęciem warsztatów. Również dzieci, które nie wypełniły wcześniej **Formularza Oceny**, powinny to zrobić pierwszego dnia, 30 minut przed rozpoczęciem warsztatów. Należy powiedzieć im, aby przyszły wcześniej, żeby miały czas na wypełnienie formularza.

WAŻNE: *Śpiewając lwom* odnosi najlepsze rezultaty u dzieci, które są częścią wspólnoty - chodzą do szkoły, kościoła, należą do jakiegoś klubu, grupy młodzieżowej, które mogą stanowić dla dziecka dodatkowe wsparcie. children's club, that can provide additional support and follow-up.

Po warsztatach

Dodatkowe spotkanie powinno być zaplanowane po warsztatach, z pomocą uczestników, np: z pomocą Komitetu Organizacyjnego:

- **Przedstawiciele dzieci lub młodzieży spotkają się z lokalnymi liderami i członkami lokalnego Komitetu Ochrony Praw Dziecka** (60-90 minut): Sukces tego spotkania zależy od wcześniejszego zaplanowania i uzgodnienia pomiędzy przedstawicielami dzieci wybranymi na warsztatach i dorosłych doradców (nauczyciele, mentorzy, animatorzy i zaufane osoby dorosłe). Każde dziecko, które wyrazi chęć może pełnić funkcję przedstawiciela.

Dorośli doradcy powinni spotkać się z liderami lokalnymi przed spotkaniem z przedstawicielami dzieci/młodzieży, aby przedyskutować następujące kwestie:

1. Jakie problemy dzieci/młodzieży zostały poruszone? Jaka była na nie odpowiedź?
2. W jaki sposób należy wysłuchać dzieci/młodzieży, aby ich nie zawstydzić i nie przestraszyć? Jakie mają pomysły?

Według podstawowych zaleceń, dorośli i Komitet Ochrony Praw Dziecka (lub inna odpowiedzialna organizacja) powinni przyjąć, że **dzieci są ekspertami swojego życia**. Wiedzą lepiej niż ktokolwiek inny, jak to jest być dzieckiem lub nastolatkiem, a ich opinie i pomysły powinny być szanowane.

Należy zadbać, aby na spotkaniu było więcej dzieci niż dorosłych, aby nie czuły się niepewnie. Jeśli jest więcej dorosłych to doradcy powinni zadbać o należyte wysłuchanie opinii dzieci.

Przedstawiciele dzieci muszą być konkretni w sprawach, które chcą omówić na tym spotkaniu, a które zostały poruszone w czasie warsztatów. W czasie tego spotkania, dzieci powinny mówić o problemach i o tym, co chciałyby aby w ich kwestiach zrobić. Dorośli powinni podzielić się swoimi pomysłami. Należy opracować program działania, w którym zapisane będzie co zrobią dzieci i co zrobią dorośli, aby wprowadzić zmiany. Ustalony jest harmonogram i data następnego spotkania.

- **Prezentacja po warsztatach dla rodziców/opiekunów prawnych lub społeczności** w szkole, na innym forum lub podczas zaaranżowanego specjalnie spotkania dla rodziców. Jest to okazja dla dzieci i młodzieży, aby podzielić się tym, czego się nauczyli. Zadania w *Ćwiczeniu 21: Wiadomości* i taniec, wiersze i piosenki z *Ćwiczenia 23: Świątowanie* może być wykorzystane.
- **Dziecko i kluby młodzieżowe (lub dyskusje klasowe i w społeczności religijnej)**. W ramach istniejących klubów lub instytucji, takich jak kościoły, meczety, szkoły, zaufane osoby dorosłe mogą stworzyć odpowiednie warunki, w których dzieci i młodzież będą mogły:
 1. Porozmawiać o swoich doświadczeniach wynikających z zastosowania już po warsztatach nauczonych na nich technik. W jaki sposób zastosowały różne ćwiczenia i techniki?
 2. Porozmawiać o wyzwaniach, z którymi się aktualnie mierzą i otrzymać rady od innych członków grupy, które mogą im pomóc.
 3. Wykonać ćwiczenia nauczone na warsztatach, które mogą im pomóc spojrzeć na problemy z innej perspektywy.
 4. Zastosować te rozwiązania i techniki w życiu.
 5. Ponownie się spotkać, aby podzielić się doświadczeniami i przećwiczyć nauczone techniki.

ZAŁĄCZNIK 3

CZEGO SIĘ NAUCZYLIŚMY

OPCJONALNE ĆWICZENIE PODSUMOWUJĄCE			
Cel	Podsumowanie czego się nauczyliśmy. Przydatne ćwiczenie do przeprowadzenia kilka tygodni po zakończeniu warsztatów.		
Potrzebne materiały	• Zdjęcie dwóch ryczących lwów • Kawałki papieru • Długopis • Taśma		40-60 minut

1. Przyklej zdjęcie lwów do ściany. Na kawałkach papieru (wielkości dłoni), każde z dzieci rysuje lub pisze jedną rzecz, której nauczyły się o śpiewaniu lwom, tzn. jeden nauczony sposób przewycięzania strachu w obliczu przemocy w ich życiu. Każde dziecko powinno przeczytać swoją wiadomość i przykleić na ścianie wokół zdjęcia lwów, tak aby je otoczyć (tzn. poskromić).
2. Wszyscy podchodzą, aby przeczytać wiadomości otaczające lwy.
3. Prowadząca/y w skrócie podsumowuje nauczane techniki.
4. Jako podsumowanie Animator/a może powiedzieć: *Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić aby się zmienić i zmienić lwy, tak abyśmy się więcej nie bali. Zobaczcie jak lwy są poskromione przez te wiadomości.*

Wskazówka: Before making the final point, if there is time and participants are still attentive, the facilitator can briefly highlight the key themes of the workshop, asking everyone to name some of the activities relevant to that theme:

- Discovering who we are (*Tree of Life*)
- Understanding fear and violence (*Understanding violence, Understanding fear*)
- Strengthening who we are (*Just change the channel!, The safe place inside us, The Treasure Tree*)
- Making connections (*Helpers game, Lion on the mountain! Run, run, run!, Outsmarting the lion*)
- Moving forward (*Small steps, Honoring each other, Messages*)

Favorite activities from the workshop can also be repeated, now or at a later time. Other activities may be found online, for example at: http://capacitar.org/emergency_kits.html

If a child tells the facilitator or resource person that she or he has been, or is being, abused or exploited, it is important to immediately offer your support and do what you can to protect the

ZAŁĄCZNIK 4

CO ZROBIĆ W SYTUACJI, GDY DZIECKO WYJAWIA, ŻE JEST MOLESTOWANE

Jeśli dziecko powie prowadzącej osobie lub mentorowi, że jest molestowane lub wykorzystywane, należy natychmiast zaoferować pomoc i zrobić wszystko co możliwe, aby ochronić godność dziecka. Upewnij się, że jesteś całkowicie skoncentrowany na dziecku, i że nic nie rozprasza Twojej uwagi. Słuchaj uważnie i daj dziecku czas, aby opowiedziało tyle ze swojej historii, na ile czuje się gotowe. Nie przerywaj dziecku, gdyż może nie chcieć kontynuować. Tylko słuchaj i nie zadaj pytań, aby nie wywierać presji. Przypomnij dziecku, że to co się stało nie jest jego winą. Nie obiecuj niczego, czego nie będziesz w stanie dotrzymać, łącznie z dotrzymaniem tajemnicy.

Twoja natychmiastowa odpowiedź powinna zawierać pięć ważnych przesłań. Mimo że animatorzy nie muszą używać dokładnie tych samych słów, warto zapamiętać te zdania, aby przywołać je z łatwością, gdy zaistnieje taka potrzeba:

1. Wierzę Ci.
2. Cieszę się, że mi powiedziałeś/powiedziałaś.
3. Jest mi przykro, że Cię to spotkało.
4. To nie jest Twoja wina.
5. a) Muszę o tym powiedzieć komuś kto może Ci pomóc (członkowi rodziny, ciotce, policji) i/lub
b) Chodźmy razem to jednej z tych osób lub instytucji, które mogą pomóc.

W przypadku ujawnienia wykorzystywania dziecka możesz być również zobowiązany (zgodnie z obowiązującym prawem) do zgłoszenia swoich podejrzeń instytucji państwowej lub innej osobie, która może pomóc, w tym między innymi osobie odpowiedzialnej za ochronę dzieci (zgłaszanie i monitorowanie) w Twojej organizacji. Daj dziecku odczuć, że zajmiesz się jego sprawami. Dziecko może nie chcieć zgłosić problemu. Należy mu wytłumaczyć, że jest to ważne, by można je było ochronić w przyszłości. Przedyskutuj te opcje z dzieckiem. Jaką osobę chciałoby włączyć do dyskusji? Bądź cierpliwy i wrażliwy podczas wysłuchiwanie dziecka. Empatia i poczucie, że dziecko jest ważne może w dużym stopniu wpłynąć na jego zdolność z poradzeniem sobie z tym problemem w przyszłości.

Sprawdź, w imieniu dziecka, jakie działania zostały podjęte w jego sprawie.

ZAŁĄCZNIK 5

PRZYKŁAD OŚWIADCZENIA O ZGODZIE



Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu to przyjazne dzieciom warsztaty stworzone przez CRS, trwające przez 3 pełne dni, lub 6 pół-dni. Celem warsztatów jest pomoc dzieciom i dorosłym w wzmocnieniu ich poczucia, że mogą przezwyciężyć strach w obliczu przemocy, molestowania i wykorzystywania w ich życiu. Podczas warsztatów poruszane są delikatne tematy, o których może być trudno rozmawiać. Animatorzy powinni być gotowi pomóc dzieciom, kiedy poczują się nieswojo. Uczestnictwo w zajęciach warsztatowych jest dobrowolne i wymaga zgody obojga dziecka i rodzica lub opiekuna prawnego.

W celu lepszego zrozumienia wpływu jakie program *Śpiewając lwom* ma na dzieci i wprowadzenia modyfikacji w przyszłości, CRS prosi uczestników programu o wypełnienie kwestionariusza bezpośrednio po i ok. 3 miesiące po zakończeniu warsztatów. Kwestionariusze są anonimowe. Niekiedy CRS poprosi o sfotografowanie warsztatów, oczywiście za Twoją zgodą i jest to dobrowolne.

Ja _____, rodzic/opiekun prawny wyrażam zgodę, aby moje dziecko/
dzieci:

- **uczestniczyły w warsztatach *Śpiewając lwom***
- **wypełniły anonimowy kwestionariusz**
- **zostały sfotografowane w czasie uczestniczenia w warsztatach**

Imię i nazwisko dziecka	Wiek	Uczestnictwo	Kwestionariusz	Zdjęcia	Podpis rodzica / opiekuna prawnego	Data
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		

As the child named below, I understand that my participation in all activities of the *Singing to the Lions* workshop is voluntary. I have stated my permission to:

- **participate in the *Singing to the Lions* workshop**
- **assist CRS by answering questions anonymously**
- **have my photographs taken during the workshop**

Imię i nazwisko dziecka	Wiek	Uczestnictwo	Kwestionariusz	Zdjęcia	Podpis dziecka	Data
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		
		Tak	Tak	Tak		
		Nie	Nie	Nie		

W obecności przedstawiciela CRS:

Imię i nazwisko

Podpis

Data

Miejsce

ZAŁĄCZNIK 6 PRZYKŁADOWA LISTA OBECNOŚCI

Nazwa kraju	Spółeczność	Organizacja sponsorująca	
Długość warsztatów	3 dni? Więcej niż 3 dni?	Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe Animator nr 1	Imię i nazwisko oraz dane kontaktowe Animator nr 2

Udział indywidualny: Wypełnij JEDNĄ linijkę dla każdego uczestnika. Zaznacz obecność przy każdym module, w którym brał(a) udział. Zaznacz również, czy każdy uczestnik wypełnił:

Formularz oceny:

- Pierwszy przed warsztatami
- Drugi zaraz po zakończeniu warsztatów
- Trzeci trzy miesiące po zakończeniu warsztatów

	Pełne imię i nazwisko dziecka	Płeć	Wiek	Moduł 1.	Moduł 2.	Moduł 3.	Moduł 4.	Moduł 5.	Moduł 6.	Formularz oceny		
1		męska/żeńska								1	2	3
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

W razie potrzeby wydrukuj więcej stron.

Podsumuj na koniec:

Całkowita liczba uczestników		Całkowita liczba dzieci w wieku 8-12		Całkowita liczba dzieci w wieku 13+		Całkowita liczba dzieci w module 2		Całkowita liczba dzieci w module 3		Całkowita liczba dzieci w module 4		Całkowita liczba dzieci w module 5		Całkowita liczba dzieci w module 6		wypełnili formularze oceny		
Chłopcy	Dziewczynki															-1-	-2-	-3-

Wiek: wpisz wiek w dniu ostatnich urodzin

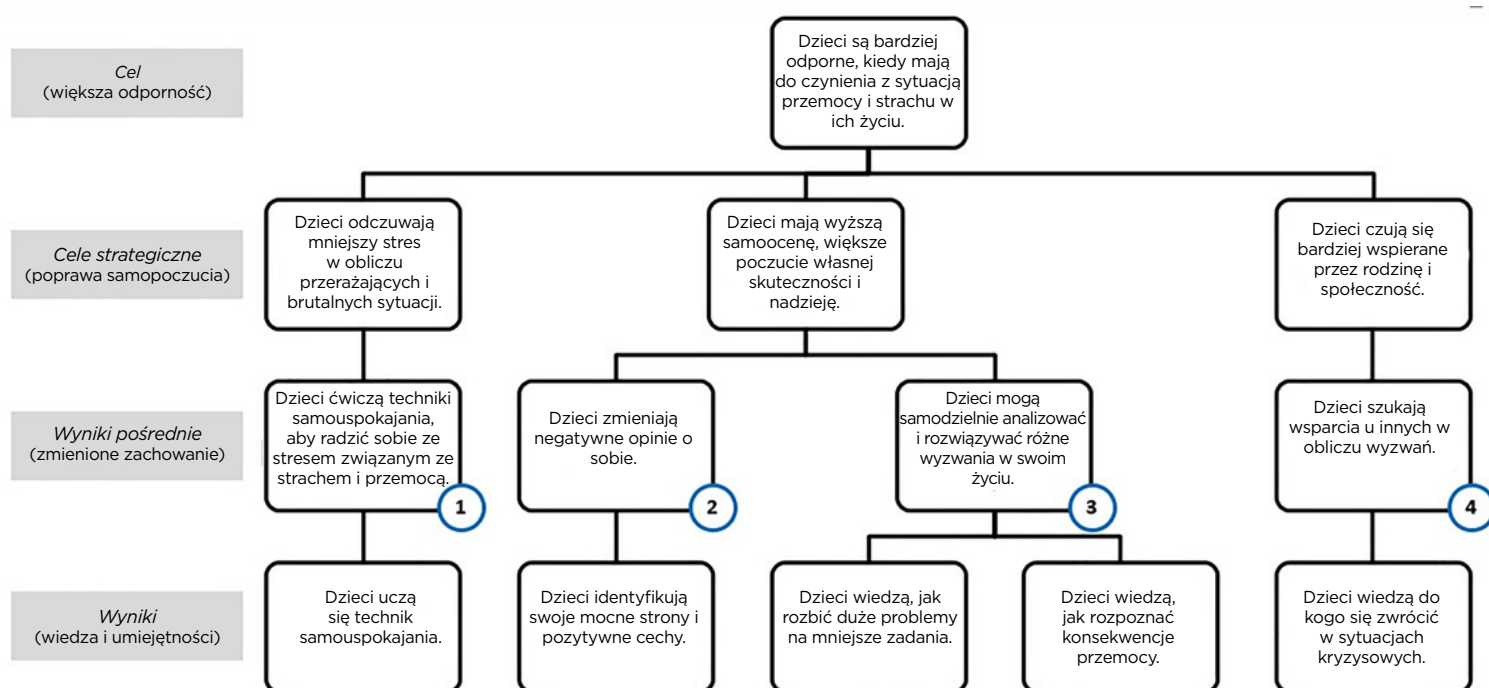
ZAŁĄCZNIK 7

Monitoring and Evaluation plan

Załącznik 7 zawiera instrukcje dotyczące wdrażania formularza oceny pakietu *Śpiewając lwom*. Zobacz **Załącznik 8**, aby zapoznać się z formularzem oceny.

Niniejszy plan monitorowania i oceny został opracowany do wykorzystania przez animatorów warsztatów *Śpiewając lwom*. Ma na celu ocenę wyników procesu (liczbę uczestników, zrealizowane moduły itp.) oraz nabytej przez uczestników wiedzy, umiejętności i zachowań nauczanych podczas zajęć warsztatowych. Opiera się na ramach wyników (zob. rysunek 1), które łączą rezultaty warsztatów (wiedzę i umiejętności) oraz wyniki pośrednie (zachowania) z ich długoterminowym celem: Dzieci są bardziej odporne, kiedy mają do czynienia z sytuacją przemocy i strachu w ich życiu.

Rysunek 1: Ramy wyników pakietu *Śpiewając lwom*



Pakiet *Śpiewając lwom* zawiera prostą metodę oceny tych pożądaných zmian, a także sugestie dla animatorów, którzy chcą wdrożyć solidniejsze podstawy monitorowania i oceny. Prostsza metoda, opisana tutaj, składa się z listy obecności i kwestionariusza oceny składającego się z 20 pozycji (**Załącznik 8**) (dotyczących zmiany wiedzy, umiejętności i zachowania). Ten ostatni składa się ze stwierdzeń, na które uczestnicy proszeni są o wyrażenie zgody lub niezgody. Każde stwierdzenie jest powiązane z jednym z czterech wyników pośrednich wymienionych na *rysunku 1*, a także z konkretnymi działaniami podczas warsztatów (zob. *rysunek 2*). Kwestionariusz oceny rozdawany jest uczestnikom trzykrotnie: (1) bezpośrednio przed warsztatami (ocena przedwarsztatowa); (2) bezpośrednio po warsztatach (pierwsza ocena powarsztatowa); oraz (3) 3 miesiące po warsztatach (druga ocena powarsztatowa)..

Rysunek 2: Odniesienie do wyników i zadań

Nr	Pozycja (Kategorie odpowiedzi: Zgadzam się/ Nie zgadzam się)	Odniesienie do wyniku pośredniego	Odniesienie do zadań warsztatowych
1	Kiedy się boję, staram się myśleć o rzeczach, które mnie uszczęśliwiają.	1	7, 8
2	Powolne, głębokie oddechy to jeden ze sposobów, aby poczuć się lepiej, kiedy się boję.	1	8, 12+
3	Kiedy dzieje się coś złego, nie mam innego wyjścia, jak tylko czuć się źle z powodu tego, co się wydarzyło.	2	10
4	Kiedy dzieją się złe rzeczy, wierzę, że to moja wina.	3	11
5	Kiedy się boję, skupiam się tylko na wszystkich okropnych rzeczach, które mogą się wydarzyć.	1	5, 8, 9, 12
6	Kiedy ktoś jest agresywny, moim jedynym wyborem jest ucieczka i ukrycie się lub uderzenie tej osoby.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Jeśli twoi rodzice krzyczą na siebie, a potem dochodzi do kłótni, to twoja wina, że się kłócą.	3	11
8	Kiedy problemy wydają się duże, staram się je stopniowo rozwiązywać.	3	19
9	Kiedy znajduję się w złej sytuacji, staram się myśleć o sobie jako o dobrej osobie.	2	2, 13, 20
10	Kiedy mam problem, zwykle czuję się, jakbym był(a) sam(a) z tym problemem.	4	15
11	Znam osobę dorosłą w mojej społeczności, z którą mogę porozmawiać, gdy mam problem.	4	17
12	Kiedy Twoja przyjaciółka wyjdzie w nocy na zewnątrz po wodę i ktoś ją zaatakuję, jest to jej wina, że została zaatakowana.	3	11
13	Przemoc oznacza, że musi dojść do obrażeń fizycznych. Jeśli ranisz kogoś słowami, nie jest to przemoc.	3	4
14	Potrafię wymienić przynajmniej kilka rzeczy, w których jestem dobry(-a).	2	2
15	Wiem o niebezpiecznych i bezpiecznych miejscach tam, gdzie mieszkam.	4	16
16	Często spędzam czas myśląc o złych rzeczach w moim życiu.	1	7, 8, 9, 12
17	Kiedy problemy wydają się duże, czuję, że nie mogę nic z nimi zrobić.	3	18, 19
18	Wiem, że inne dzieci mają o mnie do powiedzenia miłe rzeczy.	2	20
19	Myślę, że najlepiej jest nie rozmawiać z innymi ludźmi o swoich problemach.	4	15, 17
20	Kiedy się boję, potrafię się sam(a) uspokoić.	1	5, 7, 8

Sugestie dla animatorów pragnących wdrożyć solidniejsze podstawy monitorowania i oceny można znaleźć w osobnym dokumencie dostępnym [online](#). Zawiera on linki do zatwierdzonych skal zaprojektowanych do oceny zmian w poczuciu własnej skuteczności, samoocenie, nadziei i odporności – długoterminowych zmian pożądaných w strategicznych celach warsztatów. Skale te są zarówno dłuższe, jak i bardziej złożone i mogą najlepiej – nadawać się do wdrożenia na próbie cząstkowej uczestników przez przeszkolonych animatorów.

Instrukcja administrowania komponentami monitorowania i oceny

Wszyscy użytkownicy CRS pakietu *Śpiewając lwom* powinni korzystać co najmniej z listy obecności, przeprowadzać 20-punktowe testy wstępne i końcowe oraz przysyłać dane na adres singingtothelions@crs.org.

Lista obecności

Listę obecności należy wykorzystywać do zapisania uczestników każdego modułu i w każdym dniu warsztatów *Śpiewając lwom*. Zobacz **Załącznik 6**, aby zapoznać się z przykładową listą obecności. Animatorzy mogą stworzyć własny szablon, ale powinien on zawierać kraj i miejsce społeczności, w których odbywają się warsztaty, organizację sponsorującą, czas trwania warsztatów (daty rozpoczęcia i zakończenia) oraz nazwiska i dane kontaktowe animatorów. Zanotuj imię i nazwisko, płeć i wiek każdego uczestnika. Zaznacz każdy moduł, w którym każde z dzieci uczestniczyło (moduły od 1 do 6) oraz który formularz oceny każde z nich wypełniło (ocena przedwarsztatowa, pierwsza ocena powarsztatowa, druga ocena powarsztatowa).

Oceny przed i powarsztatowe

20-punktowe przed i powarsztatowe oceny pakietu *Śpiewając lwom* powinny być przeprowadzane w trzech różnych momentach:

- 1. Ocena przedwarsztatowa**, przed pierwszą sesją warsztatów, najlepiej podczas przed interwencyjnego spotkania informacyjnego, na którym obecni są zarówno rodzice/opiekunowie, jak i dzieci. Jeśli nie jest to możliwe, dzieci powinny przyjść wcześniej i wypełnić ocenę przedwarsztatową przed pierwszą sesją.
- 2. Pierwsza ocena powarsztatowa**, bezpośrednio po warsztacie, tuż przed sesją końcową.
- 3. Druga ocena powarsztatowa**, około 3 miesięcy po zakończeniu warsztatów.

Przed przeprowadzeniem jakiegokolwiek oceny animatorzy powinni uzyskać zgodę rodzica lub opiekuna oraz zgodę dziecka. Rolą świadomej zgody jest upewnienie się, że uczestnicy są świadomi i rozumieją (a) powody zbierania tych informacji, (b) sposób ich wykorzystania i w jakim zakresie, (c) ryzyko i korzyści wynikające dla nich z uczestnictwa, a co najważniejsze, (d) ich prawa do: odmowy udziału w procesie, odmowy odpowiedzi na określone pytania i zaprzestania w dowolnym momencie. Świadomą zgodę należy uzyskać, korzystając z **formularza zgody**, który znajduje się w **Załączniku 5** na **stronie 65**.

Facilitators should print one blank **Assessment form** (see **Appendix 8**) for each participant. Before distributing the form, facilitators should fill in the shaded section on each questionnaire, indicating the **country** and **community or site** where the workshop is held, the **start and end dates of the workshop**, and whether it is the **pre-workshop assessment** (No. 1), **first post-workshop assessment** immediately after the workshop (No. 2), **or second post-workshop assessment** 3 months later (No. 3).

Animatorzy powinni wydrukować jeden pusty **formularz oceny** (patrz **Załącznik 8**) dla każdego uczestnika. Przed rozdaniem formularzy animatorzy powinni wypełnić zacienioną część każdego kwestionariusza, wskazując **kraj i społeczność lub miejsce**, w którym odbywają się warsztaty, **daty rozpoczęcia i zakończenia warsztatów** oraz czy jest to **ocena przedwarsztatowa** (nr 1), **pierwsza ocena powarsztatowa** bezpośrednio po warsztatach (nr 2) **lub druga ocena powarsztatowa** 3 miesiące później (nr 3).

Po rozdaniu formularzy animatorzy powinni poprosić uczestników o zaznaczenie wieku (ile mają lat) oraz płci. Uczestnicy nie muszą wpisywać swojego imienia i nazwiska na formularzu; animatorzy zbiorą dane z testu w celu obliczenia średniego wyniku grupy.* Po zaznaczeniu wieku i płci przez uczestników animator powinien przeczytać na głos Instrukcje dla uczestników. Zawierają one przykładowe stwierdzenie, na które uczestnicy powinni wyrazić zgodę lub niezgodę. W całym teście kółka (O) powiązane są z odpowiedzią „**Zgadzam się**”, a kwadraty (□) z odpowiedzią „**Nie zgadzam się**”, aby zapewnić opcje odpowiedzi wizualnej uczestnikom o ograniczonej zdolności czytania. Uczestnicy powinni zaznaczyć kółko lub kwadrat, aby wskazać swoją odpowiedź na przykładowe stwierdzenie, jak również na inne następujące po nim stwierdzenia.

* Animatorzy, którzy chcą mierzyć zmiany indywidualnie, powinni zapoznać się z *Dodatkowymi wskazówkami na temat monitorowania i oceny* na stronie 15 Suplementu, dostępnego pod adresem <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

Piśmienni uczestnicy w każdym wieku mogą wypełnić formularz samodzielnie, jeśli sobie tego życzą. Ewentualnie animator może przeczytać na głos stwierdzenia z formularza. Uczestnicy mogą wypełniać swoje odpowiedzi zgodnie z ustnymi wskazówkami animatora.

Zanim uczestnicy rozpoczną, animatorzy powinni im przypomnieć, że nie powinni kopiować odpowiedzi innych uczestników, że ich odpowiedzi pozostaną anonimowe i poufne oraz że nie powinni martwić się o to, czy odpowiedzą dobrze, czy źle; powinni raczej odpowiadać szczerze, w oparciu o to, co wiedzą lub czują. Oczekuję się ich własnej opinii. Animatorzy powinni zachęcać uczestników do odpowiadania na wszystkie pytania i nie pozostawiania pustych miejsc. Podczas zbierania formularzy animatorzy mogą sprawdzić, czy uczestnicy nie zostawili żadnych pustych miejsc. Jeśli tak, należy poprosić uczestników o uzupełnienie formularza.

Animatorzy powinni przeznaczyć 30 minut na wypełnienie ocen zarówno przed rozpoczęciem zajęć pakietu *Śpiewając lwom* (na spotkaniu przed-interwencyjnym lub przed pierwszą sesją), jak i po zakończeniu warsztatów (Ćwiczenie 22 i 3 miesiące później). Wypełnienie kwestionariusza może zająć mniej niż 30 minut.

Procedury oceniania

Po wypełnieniu formularzy przez wszystkich uczestników animatorzy powinni zebrać i ocenić odpowiedzi. Animatorzy powinni najpierw przypisać kod numeryczny – 0 lub 1 – do każdej odpowiedzi. Niektóre pozycje są kodowane odwrotnie. Rysunek 3 poniżej przedstawia informacje o kodowaniu dla każdej pozycji. Należy pamiętać, że jeśli występują jakieś pytania bez odpowiedzi (puste pola), należy je oznaczyć jako 0. Chociaż przypisanie 0 – „błędnej” odpowiedzi – do pustych pól nie jest idealne, ułatwia agregację i analizę danych. Animatorzy, którzy chcą mierzyć zmiany indywidualnie, powinni oceniać odpowiedzi w inny sposób i powinni zapoznać się z Dodatkowymi wskazówkami na temat monitorowania i oceny na **stronie 15 Suplementu**.

Rysunek 3: Kodowanie pozycji

Numery pozycji	Odpowiedź	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	☐ Zgadzam się	1
	☐ Nie zgadzam się	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	☐ Zgadzam się	0
	☐ Nie zgadzam się	1

Następnym krokiem dla użytkowników CRS jest wprowadzenie danych liczbowych – wraz z danymi dotyczącymi wieku i płci – do **Arkusza wprowadzania danych** pakietu *Śpiewając lwom*, który można [pobrać](#). Ten skoroszyt Excel jest przeznaczony do przechowywania odpowiedzi z ocen przed- i powarsztatowych, a także do automatycznego generowania podsumowania danych. Po wypełnieniu skoroszytu w programie Excel animatorzy powinni go zapisać i przesłać na adres singingtothelions@crs.org.

Użytkownicy z innych organizacji również mogą korzystać ze skoroszytu i przekazać swoje dane do agencji CRS, lecz mogą również ocenić testy manualnie. Dodatkowe informacje dotyczące oceny przedstawiono na *rysunku 4* na następnej stronie. Wyniki użytkowników spoza agencji CRS mogą być również dołączone do innych ocen lub raportów programowych.

Rysunek 4: Obliczenia punktowe i interpretacje

Wyniki	Obliczenia	Interpretacja
Średni całkowity wynik	Zsumuj odpowiedzi na wszystkie pozycje kwestionariusza od 1 do 20 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z treścią pakietu <i>Śpiewając lwom</i> Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-20
Średni wynik z pytań „Wiedza i umiejętności” pakietu <i>Śpiewając lwom</i>	Zsumuj odpowiedzi na pytania 2, 6, 7, 11, 12, 13 i 15 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	asymilację z wiedzą i umiejętnościami pakietu <i>Śpiewając lwom</i> Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-7
Średni wynik z pytań „Zmiana zachowania” pakietu <i>Śpiewając lwom</i>	Zsumuj odpowiedzi na pytania 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 i 20 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z pożądanymi zmianami zachowania pakietu <i>Śpiewając lwom</i> Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-13
Średni wynik dla wyniku pośredniego 1: Dzieci ćwiczą samouspokajające techniki radzenia sobie ze stresem związanym ze strachem i przemocą	Zsumuj odpowiedzi na pytania 1, 2, 5, 6, 16 i 20 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z wynikiem pośrednim 1 Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-6
Średni wynik dla wyniku pośredniego 2: Dzieci zmieniają negatywne opinie o sobie	Zsumuj odpowiedzi na pytania 3, 9, 14 i 18 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z wynikiem pośrednim 2 Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-4
Średni wynik dla wyniku pośredniego 3: Dzieci mogą samodzielnie analizować i rozwiązywać różne wyzwania w swoim życiu	Zsumuj odpowiedzi na pytania 4, 7, 8, 12, 13 i 17 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z wynikiem pośrednim 3 Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-6
Średni wynik dla wyniku pośredniego 4: Dzieci szukają wsparcia u innych w obliczu wyzwań	Zsumuj odpowiedzi na pytania 10, 11, 15 i 19 i podziel przez liczbę uczestników, którzy wypełnili formularz oceny.	Wyższe noty sugerują lepszą asymilację z wynikiem pośrednim 4 Zapamiętaj: Wynik wyniesie od 0-4

ZAŁĄCZNIK 8

FORMULARZ OCENY

Instrukcje dla uczestników:

Najpierw powiedz nam, ile masz lat i czy jesteś chłopcem, czy dziewczynką.

- Wiek: _____
- Płeć (wybierz jedno): Chłopiec ____ Dziewczynka ____

Następnie posłuchaj, jak animator czyta poniższe stwierdzenia lub, jeśli potrafisz, przeczytaj je samodzielnie. Zastanów się, czy zgadzasz się lub nie z każdym z nich. Jeśli się zgadzasz, zaznacz kółka (○). Jeśli się nie zgadzasz, zaznacz kwadraty (□).

Przykład

	Stwierdzenie	Zgadzam się	Nie zgadzam się
#	Myślę, że ryż jest najsmaczniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek jadłem(-am).	☐	☐

Jeśli się **ZGADZASZ**

	Stwierdzenie	Zgadzam się	Nie zgadzam się
#	Myślę, że ryż jest najsmaczniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek jadłem(-am).	☒	☐

Jeśli się **NIE ZGADZASZ**

	Stwierdzenie	Zgadzam się	Nie zgadzam się
#	Myślę, że ryż jest najsmaczniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek jadłem(-am).	☐	☒

	Statement	Agree	Disagree
1	Kiedy się boję, staram się myśleć o rzeczach, które mnie uszczęśliwiają.	☐	☐
2	Powolne, głębokie oddechy to jeden ze sposobów, aby poczuć się lepiej, kiedy się boję.	☐	☐
3	Kiedy dzieje się coś złego, nie mam innego wyjścia, jak tylko czuć się źle z powodu tego, co się wydarzyło.	☐	☐
4	Kiedy dzieją się złe rzeczy, wierzę, że to moja wina.	☐	☐
5	Kiedy się boję, skupiam się tylko na wszystkich okropnych rzeczach, które mogą się wydarzyć.	☐	☐
6	Kiedy ktoś jest agresywny, moim jedynym wyborem jest ucieczka i ukrycie się lub uderzenie tej osoby.	☐	☐
7	Jeśli twoi rodzice krzyczą na siebie, a potem dochodzi do kłótni, to twoja wina, że się kłócą.	☐	☐
8	Kiedy problemy wydają się duże, staram się je stopniowo rozwiązywać.	☐	☐
9	Kiedy znajduję się w złej sytuacji, staram się myśleć o sobie jako o dobrej osobie.	☐	☐
10	Kiedy mam problem, zwykle czuję się, jakbym był(a) sam(a) z tym problemem.	☐	☐
11	Znam osobę dorosłą w mojej społeczności, z którą mogę porozmawiać, gdy mam problem.	☐	☐
12	Kiedy Twoja przyjaciółka wyjdzie w nocy na zewnątrz po wodę i ktoś ją zaatakuję, jest to jej wina, że została zaatakowana.	☐	☐
13	Przemoc oznacza, że musi dojść do obrażeń fizycznych. Jeśli ranisz kogoś słowami, nie jest to przemoc.	☐	☐
14	Potrafię wymienić przynajmniej kilka rzeczy, w których jestem dobry(-a).	☐	☐
15	Wiem o niebezpiecznych i bezpiecznych miejscach tam, gdzie mieszkam.	☐	☐
16	Często spędzam czas myśląc o złych rzeczach w moim życiu.	☐	☐
17	Kiedy problemy wydają się duże, czuję, że nie mogę nic z nimi zrobić.	☐	☐
18	Wiem, że inne dzieci mają o mnie do powiedzenia miłe rzeczy.	☐	☐
19	Myślę, że najlepiej jest nie rozmawiać z innymi ludźmi o swoich problemach.	☐	☐
20	Kiedy się boję, potrafię się sam(a) uspokoić.	☐	☐

Facilitator: Complete this section before passing this form to participants.

Country name: _____

Community name: _____

Circle one:

- Pre-workshop test
- First post-workshop test
- Second post-workshop test

Length of workshop

Start date: _____ End date: _____

ZAŁĄCZNIK 9

ALTERNATYWY DLA RYSUNKU LWA

W krajach, w których nie ma lwów, możesz go zastąpić innym lokalnym zwierzęciem, takim jak duży wąż lub tygrys, aby reprezentowało lęki dzieci. Wszędzie tam, gdzie w tekście mowa jest o lwach, po prostu zastąp je innym zwierzęciem.





ZAŁĄCZNIK 10

ŚWIADECTWO OSIĄGNIĘĆ

(patrz na następnej stronie)

Pamiętaj, że dzieci mogą samodzielnie wykonać lub ozdobić swoje świadectwa. Na następnej stronie znajduje się przykład, który, jeśli jest używany, należy wcześniej skopiować. Ich wręczenie może odbyć się na zakończenie warsztatów lub na kolejnym spotkaniu grupy.

ŚWIADECTWO



Ta świadectwo potwierdza, że

pomyślnie ukończył(a)

warsztaty
Śpiewając lwom

____ i ____
Podpisy animatorów

Data

Miejsce

faith. action. results.

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

crs.org

Śpiewając lwom: przewodnik moderatora o pokonywaniu strachu i przemocy w życiu jest przewodnikiem dla animatorów, aby umożliwić im pomoc dzieciom i młodzieży w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wpływem przemocy i nadużyć na ich życie oraz w uzdrowieniu. Do końca warsztatów opisanych w tym przewodniku uczestnicy nauczą się, że mogą odmienić swoje życie i przestać czuć się zdominowanymi przez strach. Chociaż warsztaty *Śpiewając lwom* zostały opracowane z myślą o młodych ludziach i obejmują gry, zajęcia plastyczne i piosenki, mogą być również wykorzystane z dorosłymi, aby pomóc im radzić sobie z niepokojem, podejmować działania w aspektach ich życia, które powodują lęk, a tym samym stawać się lepszymi rodzicami i opiekunami.

