

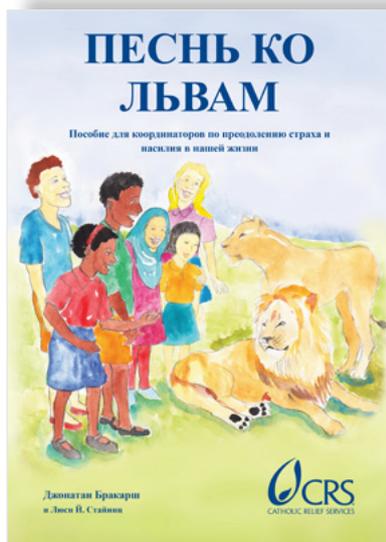
# ПЕСНЬ КО ЛЬВАМ

Пособие для координаторов по преодолению страха и  
насилия в нашей жизни



Джонатан Бракарш  
и Люси Й. Стайниц

**CRS**  
CATHOLIC RELIEF SERVICES



*Песнь ко львам: пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни* содержит упражнения для детей и молодежи, которые испытали или были свидетелями насилия в семьях, школе или сообществе. Семинар поможет детям и молодежи развить навыки и психологическую устойчивость, чтобы эффективно реагировать на страх и насилие в их жизни.

Technical editing and layout: Solveig Bang  
Иллюстрации на обложке Марики Матенгу

Католическая служба помощи выражает искреннюю благодарность за иллюстрации на страницах 1–8 Марики Матенгу, которые впервые были опубликованы в пособии «Порядок оказания помощи: пособие для менеджеров программ по защите социально неблагополучных детей и молодежи» Люси Й. Стайниц, опубликованном некоммерческой организацией Международной охраны здоровья семьи в 2009 г. Набросок льва на страницах 31 и 49 выполнен Тичаоном Мадхобхи.

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



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

**Католическая служба помощи**  
228 Вест Лексингтон Стрит  
Балтимор, шт. Мэриленд 21201-3443, США  
1.888.277.7575  
[www.crs.org](http://www.crs.org)

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

Для цитирования: Бракарш, Дж. (2017) *Песнь ко львам: пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни*. Балтимор: Католическая служба помощи.

## Об авторе

Доктор Джонатан Бракарш — детский психолог, живущий в Зимбабве. Он посвятил всю свою жизнь развитию службы психического здоровья сообществ с учетом психологических и социальных потребностей социально незащищенных детей. Это его третья книга по детской психотерапии. Он автор книги *«Слово и действие: пособие для детей и тех, кто о них заботится»* (2009 г., некоммерческая организация Project Concern International) и, в сотрудничестве с Группой информирования и воодушевления сообщества, серию «Путешествие длиною в жизнь», которая была переведена на несколько языков и используется в более чем 30 странах (2004 г., 2005 г., африканская организация социально-психологической помощи Regional Psychosocial Support Initiative).

Доктор Бракарш является международным консультантом по проблемам детей.

Доктор Люси Й. Стайниц, старший технический советник по защите Католической службы помощи участвовала в создании этого пособия и занималась его выпуском.

## Благодарности автора

В этой книге *«Песнь ко львам»: пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни»* отмечено, что *«мы все связаны»*. В одиночку ничего не достичь. Есть те, кто пришел до нас, и те, кто идет по пути с нами. Эта книга — плод любви, а также мудрости, тяжелой работы, опыта и доброты многих людей. Я бы хотел поблагодарить следующих людей за их помощь:

Люси Й. Стайниц, которая воодушевила меня на создание этой книги, за ее замечательную техническую поддержку, ее бесконечную энергию, увлеченность и разум, который никогда не останавливается.

Роберта Гроелсема, руководителя Африканской рабочей группы правосудия и миротворчества Католической службы помощи за его веру в этот проект и предоставление ресурсов, чтобы воплотить его в жизнь.

Элис Мойо, Мэри Гокова, Секаи Мудонхи и сотрудников Католической службы помощи в Зимбабве за их радушие, логистическую поддержку и предоставления места для совместной работы и обмена мнениями.

Кэти Бонд Стюарт, Джейн Фишер и некоммерческий «Трест по издательству и развитию африканских сообществ» (АСРДТ) за их великодушие и непрерывную поддержку. Книга, которую мы написали все вместе, с участием 154 детей, в 2013 г., *«Песнь ко львам: усиление голосов детей, их участия и защиты»* послужила вдохновением для продолжения этой важной работы.

Кейтлин Виктор, Джона Хемблинга, Люси Й. Стайниц и других за разработку деликатного и интуитивно понятного процесса мониторинга и оценки.

Рецензенты, которые посвятили свое время, энергию и опыт: Каролайн Бишоп, Нелл Болтон, Робин Контино, Ана Ферраз Де Кампос, Джейн Фишер, Лея Исанхарт, Джон Мурхула Катунга, Лиза Лангхауг, сестра Джанис Мак-Лолин, Лаура Миллер-Графф, Элис Мойо, Соня Перейра, Лесли Снайдер, Сьюзан Ст. Вилле, Джин Баптист Талла, Кэти Бонд Стюарт, Кейтлин Виктор и Линн Уолкер.

Координаторы в Зимбабве и Сьерра-Леоне, чьи креативность и навыки влили жизнь в проект *«Песнь ко львам»*, и мы все услышали пение молодых людей: Люсия Манючи (АСРДТ), Джен Машонаника (TOL), Евгения Мпанде (TOL), Лайтвелл Мпофу (АСРДТ) и Муса Каллон.

Дети и учителя следующих школ, где пособие *«Песнь ко львам»* было опробовано: школы Чидома и Немангве (Гокве) и Школа св. Питера (Мбаре) в Зимбабве; Проект Католической службы помощи по воссоединению семей, Каритас Бо в Сьерра-Леоне; и Профессиональная средняя школа Няка (субкаунти Камбуга) в Уганде.

Список тех, кто великодушно поделился своими знаниями: Гретхен Бахман, сестра Элизабет Боррома, Донал Кридон, Николь Хартли, Джим Масколо, Корнелиус Матамба и Чиндима, Роб Наирн, Мира Патель, Триш Свифт, Доминик Тавернье, Рут Верхей и Джон Уильямсон.

Барбара Каим, которая провела множество часов, помогая структурировать креативный ураган моих мыслей.

Моя признательность редактору, Сольвейг Банг, Кэйтлин Мортимер из Католической службы помощи и бесконечная благодарность художнику, Марики Матенгу.

# Содержание

<b>Раздел 1: Введение</b> .....	<b>1</b>
<b>Раздел 2: Реализация «Песни ко львам»</b> .....	<b>5</b>
<b>Раздел 3: Упражнения</b> .....	<b>11</b>
<b>Тема 1. Добро пожаловать в «Песнь ко львам»</b> .....	<b>11</b>
Упражнение 1: Введение .....	11
<b>Тема II. Раскрытие того, кто мы есть</b> .....	<b>15</b>
Упражнение 2: Дерево жизни .....	15
Упражнение 3: Подведение итогов 1: <i>Песнь ко львам</i> .....	19
<b>Тема III. Понимание страха и насилия</b> .....	<b>20</b>
Упражнение 4: Понимание насилия .....	20
Упражнение 5: Альтернативные ответные меры на насилие .....	22
Упражнение 6: Понимание страха .....	23
<b>Тема IV. Укрепление своего я</b> .....	<b>24</b>
Упражнение 7: Просто переключите канал! .....	24
Упражнение 8: Безопасное место внутри нас .....	29
Упражнение 9: Четыре квадрата .....	30
Упражнение 10: Гора, вода, ветер, огонь .....	32
Упражнение 11: Это не моя вина! .....	36
Упражнение 12: Освобождение от проблем .....	38
Упражнение 13: Древо сокровищ .....	40
Упражнение 14: Подведение итогов 2 - « <i>Песнь ко львам</i> » .....	44
<b>Тема V. Установление связей</b> .....	<b>45</b>
Упражнение 15: Лев на горе! Бегите, бегите, бегите! .....	45
Упражнение 16: Безопасные и опасные места .....	47
Упражнение 17: Игра для помощников .....	48
Упражнение 18: Перехитрить льва .....	49
<b>Тема VI. Продвижение вперед</b> .....	<b>52</b>
Упражнение 19: Подъем на гору небольшими шагами .....	52
Упражнение 20: Уважение друг друга .....	55
Упражнение 21: Послания .....	58
Упражнение 22: Оценка .....	59
Упражнение 23: « <i>Песнь ко львам</i> » – Празднование! .....	59

<b>РАЗДЕЛ 4: ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>60</b>
Приложение 1: Дыхательные упражнения и упражнения на заземление .....	60
Приложение 2: До и после семинара .....	61
Приложение 3: Что мы узнали .....	63
Приложение 4: Что делать, если ребенок сообщает вам, что он подвергся жестокому обращению .....	64
Приложение 5: Бланк формы информационного согласия.....	65
Приложение 6: Бланк табеля посещаемости .....	66
Приложение 7: План мониторинга и оценки .....	67
Приложение 8: Форма оценки.....	72
Приложение 9: Замена картинки со львами .....	73
Приложение 10: Сертификат достижений .....	75

См. **дополнение\*** для получения дополнительной информации, руководства по обучению координаторов и указаний по табулированию данных мониторинга и оценки.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНЕНИЯ**

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

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



# РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ

Вас приветствует «Песнь ко львам: пособие для координатора по преодолению страха и насилия в нашей жизни»! Это пособие предназначено для детей и молодежи в возрасте восьми лет и старше, которые испытали или были свидетелями насилия в семьях, школе или сообществе. Его цель — помочь детям и молодежи развить навыки и психологическую устойчивость, чтобы эффективно реагировать на страх и насилие в их жизни.

## Почему важно это пособие

Из исследований и новостных репортажей мы знаем, что насилие — это явление мирового масштаба, которое возникает повсеместно: в наших странах, районах, домах и школах. При отсутствии надлежащего внимания последствия насилия особенно вредны для детей и могут сказываться на них всю оставшуюся жизнь. Результаты могут ощущаться в будущих поколениях.

Было проведено обширное исследование по влиянию насилия на психологическое и физическое здоровье детей.<sup>1,2</sup> Кроме этого, данные по насилию против детей в разных странах могут быть получены в таких организациях, как Детский фонд ООН и Центры контроля и профилактики заболеваний США.<sup>3,4</sup>

В настоящем пособии под насилием понимается физическое, сексуальное или эмоциональное противоправные действия, телесные увечья, эксплуатация или значительные лишения или угроза совершения любого из вышеперечисленного. В пособии «Песнь ко львам» рассматриваются разные типы насилия, которые включают (помимо прочего):

- Травля в связи с инвалидностью или отличием ребенка
- Драки дома
- Жестокое обращение с детьми и торговля детьми
- Все типы сексуальной эксплуатации
- Вынужденная миграция
- Попытки, тюремное заключение или убийство членов семьи
- Война и вооруженный конфликт



.....  
**При отсутствии надлежащего внимания последствия насилия особенно вредны для детей и могут сказываться на них всю оставшуюся жизнь.**  
.....

1. National Child Traumatic Stress Network (Национальная сеть помощи детям, пережившим травматические события [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org))

2. Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний), Adverse Childhood Events Study (исследование нежелательных для детей явлений) [www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy)

3. Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний), Violence Against Children Survey (опрос по случаям насилия против детей), [www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/](http://www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/)

4. Детский фонд ООН, World Prevalence of Violence Against Children (число случаев насилия против детей по всему миру), [www.unicef.org/media/media\\_75530.html](http://www.unicef.org/media/media_75530.html)

Когда дети сталкиваются с опасным для жизни кризисом, ситуацией продолжающегося жестокого обращения или насилия или условиями после чрезвычайной ситуации, например цунами или эпидемии лихорадки Эбола, их нервная система отвечает переходом в режим «бей, беги или замри». Их корковые функции, их способность рассуждать часто подавлены из-за активации их эмоционального контура (гиппокамп, миндалина). Этот высокий уровень эмоциональной активации приводит к повышенному стрессу с деструктивным долгосрочным влиянием на физическое состояние. Неспособность изменить угрожающую ситуацию заставляет ребенка отстраниться от социальных контактов из-за чувств стыда и беспомощности, вызванных прошлым и настоящим опытом. Потеря автономии и рост эмоциональной уязвимости многократно увеличивают у ребенка риск стать жертвой текущего или будущего насилия.<sup>5 6</sup>

Поэтому мы подготовили это пособие, которое является плодом многолетней работы. В 2013 году доктор Джонатан Бракарш, детский психолог, и госпожа Джейн Фишер, специалист по посттравматическому стрессу, в сотрудничестве с некоммерческим «Трест по издательству и развитию африканских сообществ» (АСРДТ, Зимбабве) провели оценку того, как насилие влияет на детей в Зимбабве. Книга, выпущенная по итогам этого исследования, «*Песнь ко львам: усиление голосов детей, их участия и защиты*», была уникальной в том, что она сочетала рассмотрение особенностей различных сообществ и вопросы психотерапии с определением для детей множества ролей — исследователей, координаторов, писателей и художников. Текущий проект, спонсируемый Католической службой помощи, продолжает эту работу через программу с практическими результатами, которые могут помочь детям и заботящимся о них взрослым преодолеть страх и насилие, где бы они не жили. Идея назвать это пособие «*Песнь ко львам*» пришла Джонатану Бракаршу во сне, в котором все угнетатели из его жизни стали львами, но, когда дети стали петь, львы успокоились, улыбнулись и замурлыкали от удовольствия. Также существует традиционный рассказ народа тонга<sup>7</sup> о песне ко львам, который вдохновил АСРДТ к публикации этой книги.



.....  
**Этот шестимодульный семинар поможет детям развить навыки, чтобы эффективно реагировать на страх и насилие в их жизни и сохранять психическое здоровье.**  
.....

## Что узнают дети и молодежь

«*Песнь ко львам*» — это шестимодульный семинар, помогающий детям развить навыки, чтобы эффективно реагировать на страх и насилие в их жизни и сохранять психическое здоровье. Он включает изучение навыков эффективного реагирования на текущие случаи насилия и жестокого обращения, создания слоев социальной защиты и первичного разрешения негативного и деструктивного опыта. Семинар «*Песнь ко львам*» также преследует цель привить детям стойкость, чтобы встречать будущие травмы с гибкостью и тактом.

Многие из будущих участников этого семинара испытали множество травм — смерть родителей; военный конфликт; домашнее насилие; сексуальное, эмоциональное и физическое насилие; детский труд. Это решающее время для детей и взрослых, чтобы выучить новые модели и новые методы реагирования на травмы в их жизни. Дети живут в окружении, где они были свидетелями и подвергались насилию или сексуальному надругательству в раннем возрасте. А значит они узнали

5. Доктор философии Мишель Сильвестр, личная переписка, Тренинг десенсибилизация и переработка движением глаз для детей в форме семинара, май 2016 г.

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

7. Этническая группа в Зимбабве.

насилие. Их чувство индивидуальности и уверенности в собственных силах может быть нарушено, и это может привести к тяжелой депрессии.

Как мы снижаем влияние насилия на жизнь детей? Травма может стать частью жизни многих детей, но стойкость также может войти в их жизнь. Эта способность, которой мы все обладаем, позволяет оправиться от страха, беспомощности и бессилия в нашей жизни. Мы способны развивать жизнеспособность по мере преодоления трудностей, которые возникают на нашем жизненном пути.

Этот семинар имеет своей целью научить детей навыкам повышения их стойкости и поиску эффективных способов изменить их ситуацию или, если ситуацию нельзя изменить сразу, научиться новым способам реагирования. Этот семинар поможет участникам эффективно и адаптивно реагировать на страх и насилие в их жизни. Выделяют шесть областей навыков и знаний:

1. Для детей: научиться техникам самоуспокоения, которые включают контроль дыхания, движения и медитацию, что может помочь снизить активацию эмоционального контура ребенка, который в кризисных ситуациях часто подавляет разум. Цель — дать детям возможность принимать быстрые и эффективные решения, основанные на логических рассуждениях, а не на страхе.
2. Для детей: изменить негативный взгляд на самих себя, как на заслуживающих жестокого обращения, что поддерживает их чувство беспомощности, и вместо этого открыть их сильные стороны и положительные качества.
3. Для детей: снизить их социальную изоляцию или чувство стигматизации (т. е. повысить их социальную вовлеченность) через понимание того, что они не одиноки, а являются частью большой сети, состоящей из их семьи, друзей и сообщества.
4. Для детей: понять влияние страха и насилия на их жизни и идентифицировать ресурсы, как внутренние (внутри самих детей), так и внешние (узнать, к кому обратиться во время кризиса).
5. Для детей: идентифицировать способы преодоления насилия и страха в их жизни (т. е. повышение уверенности в собственных силах) через анализ проблем и реализацию планов действий.



.....  
**Техники самоуспокоения, снижают активацию эмоционального контура мозга, который в кризисных ситуациях часто подавляет разум.**  
.....

### **Как «Песнь ко львам» меняет жизни**

Послание «Песни ко львам» заключается в том, что жизни детей и молодежи, которые испытали насилие и страх, могут измениться при условии, что они уверены в себе и обладают навыками конструктивно отвечать на свои страхи, которые олицетворяют львы, и могут найти способы снизить или остановить насилие в их жизни. Они научатся использовать различные техники для самоуспокоения. Они больше не будут бояться ощущения страха, поскольку узнают, что небольшой страх — это хорошо, так как он придает им силы и фокусирует их. И если они чувствуют, что не в состоянии справиться с этим страхом, они смогут использовать усвоенные техники дыхания и другие методы, чтобы улучшить свое самочувствие. Они научатся использовать свои сильные стороны и использовать их. Они не будут больше винить себя за события, которые произошли не по их ошибке. Они смогут анализировать проблемы, которые кажутся непреодолимыми, и смогут разбить процесс их решения на несколько небольших шагов. Они узнают, насколько важно обращаться к другим людям, что бы не чувствовать себя одиноким. Для многих детей результатом будет то, что страх более не будет доминировать в их жизни.

## Для кого предназначен этот семинар

«Песнь ко львам» предназначена в основном детям и молодым людям в возрасте 11 лет и старше, разделенных на соответствующие возрастные группы. Дети в возрасте 8–10 лет могут участвовать при дополнительной поддержке и некоторой адаптации текста (см. ниже). Основное внимание уделяется детям, которые испытали или были свидетелями насилия и жестокого обращения в их жизни.

Для детей в возрасте 8–10 лет лучше проводить более короткие по времени и более простые семинары. Семинар должен быть оживленным с большим количеством разминочных упражнений и коротких дискуссий. Если ребенок не умеет рисовать, предложите им выразить идеи выражением лица и движением. См. дополнительную информацию в разделе «Работа с детьми» (Страница 6). Ниже даны возможные упражнения для этой возрастной группы: упражнения 1, 6, 8–18, 20, 21 и 23.

Хотя пособие написано для детей и молодежи, семинар также может быть полезным для взрослых, чтобы помочь им справиться с их тревогами и принять меры в отношении аспектов их жизни, которые являются причиной страха, и, таким образом, стать лучшими родителями, способными смоделировать для своих детей способы эффективного реагирования на насилие и жестокое обращение. См. краткую ознакомительную программу для взрослых в [Дополнении](#), Страница 13. В некотором смысле мы предоставляем детям и заботящимся о них взрослым «прививку от насилия».

Родители и лица, осуществляющие уход, играют ключевую роль в чутком реагировании на воздействие насилия на детей — от буллинга и сексуального насилия до финансируемого правительством насилия. Родители и лица, осуществляющие уход, являются основными посредниками эмоций для детей, так как они помогают им пройти через различные эмоциональные переживания и кризисы. Поэтому родители и лица, осуществляющие уход, привлекаются к участию в встречах до и после семинара, что, как мы надеемся, приведет к повышению интереса к роли, которую они могут играть в жизни детей.

Лидеры сообщества и религиозные лидеры также играют важную роль и будут приглашены на встречу до семинара для ознакомления с темой «Песни ко львам». Будет проведена встреча после семинара, на которой лидеры сообщества встретятся с детьми и помогут им развить навыки реагирования на насилие и жестокое обращение в их жизни (см. [Раздел 2](#)). Старшие братья или сестры, лица, осуществляющие уход, наставники сообщества и взрослые, которые также испытали насилие или травмирующие события, могут извлечь пользу из участия в этом семинаре и его упражнениях.



Родители и лица, осуществляющие уход, являются основными посредниками эмоций для детей, так как они помогают им пройти через различные эмоциональные переживания и кризисы.

# РАЗДЕЛ 2:

## РЕАЛИЗАЦИЯ «ПЕСНИ КО ЛЬВАМ»

### Обзор

«Песнь ко львам» — повествование об происходящих в настоящее время открытиях и расширении возможностей, что приводит к появлению нового самовосприятия, созданию новых социальных сетей и действию. Оно написано в виде диалога между координатором и участниками. От координатора ожидается, что он добавит свой уникальный личный «след» или окажет влияние на основании своего жизненного опыта, обеспечив глубину семинара.

«Песнь ко львам» — это процесс, состоящий из шести тем:

- I. Приветствие
- II. Раскрытие того, кто мы есть
- III. Понимание страха и насилия
- IV. Укрепление того, кто мы есть
- V. Установление связей
- VI. Продвижение вперед

Необходимо отметить, что в описании термин «дети» используется в отношении всех возрастных групп. Координатору потребуются адаптировать этот термин к возрасту участников. Например, участники старше 15 лет, вероятно, заходят, чтобы их называли «молодыми людьми», «молодежью» или «подростками».

### Участники и координаторы

#### Как будут идентифицироваться участники?

Некоторые дети будут идентифицированы по сообществу — учителями, родителями, религиозными лидерами и др. — с особым вниманием на детей, которые прямо или косвенно пострадали от насилия и жестокого обращения. Полезно включить совершенно разных детей, поскольку страх может присутствовать в жизни самых уравновешенных на вид детей. В семинаре должны участвовать 15–25 детей (рекомендуемое количество: 20 детей), разделенных на возрастные группы. «Песнь ко львам» предназначена для всех, кто был свидетелем или испытал насилие или травмирующие события в своей жизни.

#### Кто такие координаторы, и какие они играют роли?

Требуется привлечь двух сокоординаторов, а также эксперта из местного сообщества, который обладает знаниями или опытом в психологическом консультировании или оказании психосоциальной поддержки. В зависимости от местных обстоятельств эксперт может также выступать в качестве координатора. Им может быть, например, местная медицинская сестра или учитель.



.....  
**Страх может присутствовать в жизни самых уравновешенных на вид детей.**  
.....

Предпочтительнее, чтобы эксперт был из сообщества, чтобы он мог предоставить при необходимости личную поддержку во время семинара, а также рекомендации и дальнейшее наблюдение после семинара. Эксперт будет иметь непрерывные взаимоотношения с детьми и молодежью после семинара (например, в рамках детского клуба или группы молодежи) — проводить упражнения и оказывать помощь участникам в применении навыков, которые они выучили.

При определении координаторов выбирайте людей, которых дети знают и уважают, или которые уже имеют опыт и кому комфортно работать с детьми. Хороший координатор должен быть:

- ✓ Энергичным
- ✓ Креативным и гибким
- ✓ Чувствительным к нуждам детей
- ✓ Способным работать в коллективе с другими людьми
- ✓ Готовым к сотрудничеству и не склонным к соперничеству
- ✓ Знакомым с культурой группы, с которой он работает
- ✓ Чувствовать себя комфортно при решении проблем детей и столкновении с их эмоциями
- ✓ Непредвзятый
- ✓ Быть хорошим слушателем
- ✓ Уметь радоваться энергии детей и подростков
- ✓ Любящим развлечения

Ожидается, что координаторы могут привнести весомый культурный элемент в семинар — пение, духовность, танцы и истории, — так чтобы местная культура проникла во все упражнения, в том числе разминочные.

## Работа с детьми

Метод взаимодействия взрослых с детьми, особенно травмированных, очень важен. Ниже даны два списка — в первом указаны некоторые советы по взаимодействию с детьми, применимые для большинства случаев, во втором представлены рекомендации по действиям, если дети станут встревоженными во время семинара.

### Как взаимодействовать с детьми

- a. Займите детей физическими упражнениями или театральными сценками как можно больше. Они учатся на движении тел в большей степени, чем на наших словах.
- b. Используйте разные интонации и темп речи, чтобы удержать их интерес.
- c. Проявляйте любопытство и заинтересованность занятиями детей и их жизнями.
- d. Давайте простые и короткие указания.
- e. Поощряйте и хвалите каждого ребенка за его вклад в обсуждение



.....  
**Координаторы могут привнести весомый культурный элемент в семинар — пение, духовность, танцы и истории, — так чтобы местная культура проникла во все упражнения.**  
.....

## Что делать, если ребенок стал встревоженным

- a. Следите за возникновением тревоги: Ребенок начинает лепетать; возникает социальное отчуждение или потеря интереса / неучастие в упражнении; вялое выражение лица или ограниченный спектр эмоций.
- b. Действие: Предупредить эксперта или координатора. Оценить эмоциональное состояние ребенка. Проявить сопереживание и утешить ребенка. Если возможно, выяснить, что встревожило его. См. **Дополнение** «Что следует делать взрослым» к «Песни ко львам», **Страница 5**. Закончите упражнением «Заземление» (что я могу видеть, слышать, и что я могу осязать). См. **Приложение 1**.
- c. Если ребенок сообщает, что он подвергся сексуальному насилию, см. **Приложение 3**.

Если ребенок стал встревоженным, у него появилась возможность начать устранение боли внутри себя. Если ребенок может затем успокоиться с помощью координаторов или самостоятельно, это говорит о новой способности ребенка справляться с сильными эмоциями.

## Какова структура пособия?

Данное пособие посвящено семинару, но успех обширной программы зависит от привлечения родителей, опекунов и местных лидеров к выслушиванию проблем, которые волнуют детей и молодежь, до и после семинара. Ниже дано краткое описание действий до и после семинара. За ним следует таблица, в которой вкратце описаны все упражнения, включенные в семинар, в том числе временные рамки и времена начала и конца каждого модуля.

### До семинара

Те из вас, кто знаком с работой по общественному развитию, может выполнять эту работу. Для новичков в этой области важно вначале встретиться с местными лидерами для объяснения цели семинара «Песнь ко львам» и получения поддержки. Также важно встретиться с родителями (лицами, осуществляющими уход) и детьми для получения их согласия на участие. См. более подробное описание встреч в **Приложении 2**.

<b>Встреча до семинара с детьми и местными лидерами</b> (представители правительства, духовенства и сообщества) и/или <b>членами местного комитета по защите прав детей</b> .	60–90 минут, по меньшей мере за 1 неделю до семинара
<b>Встреча до семинара с родителями/опекунами</b> с участием детей для объяснения цели программы «Песнь ко львам», получения разрешения (родителей) и согласия (детей). Дети должны заполнить Форму оценки до семинара.	60–90 минут, по меньшей мере за 1 неделю до семинара

### Во время завершения семинара

La sfârșitul fiecărei zile, faceți o „recapitulare”, în care întrebați participanții ce activități le-au plăcut. Цель mai mult și ce au învățat.

### После семинара

Участники семинара должны знать, что их обеспокоенность будет рассмотрена сообществом и приняты соответствующие меры. Примерами могут быть детский труд, сексуальное насилие, присутствие на месте убийства, физическое и эмоциональное насилие или уход из школы из-за недостатка денег.



Успех программы зависит от привлечения родителей, опекунов и местных лидеров к поддержке процесса прислушивания к голосам детей и молодежи о проблемах, которые волнуют их.

Важно, чтобы вопросами защиты прав детей занималась группа влиятельных взрослых вместе с членами семинара для выработки конструктивных решений. Если семинар продолжается более чем несколько недель, встречу по защите прав детей можно провести после Модуля 3. Члены семинара могут поделиться полученными знаниями в своей школе или на другом форуме. Обе эти встречи подробно описаны в **Приложении 2**.

<b>Мероприятие по защите прав детей после семинара с участием местных лидеров</b> (представители правительства, духовенства и сообщества) и/или членами <b>местного комитета по защите прав детей</b> .	60–90 минут
<b>Презентация для опекунов/родителей после окончания семинара</b> во время учебного торжества, на другом форуме или организовав специальную встречу родителей.	60–90 минут
<b>Детские и молодежные клубы</b> для предоставления дополнительной поддержки и последующего наблюдения.	На постоянной основе
<b>Последующий мониторинг и оценка со стороны детей:</b> 3–4 месяца после семинара.	30 минут

## Основные принципы и расписание семинара

Семинар может проходить в течение 3 полных дней (2 модуля в день) и 6 коротких дней (1 модуль в день, например раз в неделю). Учет времени поддерживается через соблюдение продолжительности модулей — примерно 3 часа каждый плюс короткий перерыв примерно в середине.

Разделение детей для участия в семинарах проводят с учетом их возраста. Семинары могут проводиться для детей одного пола или разных полов в зависимости от местной культуры. Желательно разделить подростков младшего и старшего возраста. Семинар также может быть интересен молодежи (19+), но для нее следует создать отдельную группу.

Приведенные здесь периоды времени являются приблизительными. Все мероприятия важны, поэтому не старайтесь выполнять их в спешке. Дайте детям достаточное количество времени для вопросов и участия в обсуждениях. Некоторые упражнения могут потребовать адаптации с учетом культурных и возрастных различий. В обществах, переживших конфликт, или нестабильных обществах могут потребоваться дополнительная адаптация, например уделить большего времени упражнением на дыхание и расслабление или включить текущие ситуации в обществе в обсуждение. Особенно в случае внесения изменений, убедитесь, что они не наносят детям физического и/или эмоционального вреда.

Начинайте каждый день с танцев или пения. За исключением дня 1 спрашивайте каждое утро, что участники запомнили из предыдущего дня, и как они применили выученное в их жизни. Если вы выполняете модули, разделенные несколькими днями или неделями, спрашивайте эти вопросы в начале каждого модуля. До окончания каждого дня или модуля спросите каждого, какие из упражнений им понравились, и что они узнали. В конце каждого дня или модуля рекомендуется, чтобы в цикле было одно короткое дыхательное упражнение. Используйте то, которое вам понравилось из этого семинара, или посмотрите **Приложение I**.



.....  
**Некоторые упражнения могут потребовать адаптации с учетом культурных и возрастных различий.**  
 .....

## МОДУЛЬ 1

<b>Тема I: Добро пожаловать на «Песнь ко львам»</b>	
Упражнение 1: Введение	60 минут
<b>Тема II: Раскрытие того, кто мы есть</b>	
Упражнение 2: Дерево жизни	120 минут

## МОДУЛЬ 2

Упражнение 3: Подведение итогов 1 - «Песнь ко львам»	15 минут
<b>Тема III: Понимание страха и насилия</b>	
Упражнение 4: Понимание насилия	80 минут
Упражнение 5: Альтернативные ответные меры на насилие	20 минут
Упражнение 6: Понимание страха	25 минут
<b>Тема IV: Укрепление того, кто мы есть</b>	
Упражнение 7: Просто переключите канал!	40 минут

## МОДУЛЬ 3

Упражнение 8: Безопасное место внутри нас	20 минут
Упражнение 9: Четыре квадрата	60 минут
Упражнение 10: Гора, вода, ветер, огонь	60 минут
Упражнение 11: Это не моя вина	40 минут

## МОДУЛЬ 4

Упражнение 12: Освобождение от проблем	40 минут
Упражнение 13: Дерево сокровищ	40 минут
Упражнение 14: Подведение итогов 2: Песнь ко львам	20 минут
<b>Тема V: Установление связей</b>	
Упражнение 15: Лев на горе! Бегите, бегите, бегите!	15 минут
Упражнение 16: Безопасные и опасные места	65 минут

## МОДУЛЬ 5

Упражнение 17: Игра для помощников	40 минут
Упражнение 18: Перехитрить льва	50 минут
<b>Тема VI: Продвижение вперед</b>	
Упражнение 19: Подъем на гору небольшими шагами	50 минут
Упражнение 20: Уважение друг друга	40 минут

## МОДУЛЬ 6

Упражнение 21: Послания	60 минут
Упражнение 22: Оценка	30 минут
Упражнение 23: «Песнь ко львам» – Празднование	60 минут
Танцы и песни или закончите немного раньше	Заккрытие

## Это пособие — часть обширной программы

Этот семинар для молодых людей — катализатор для обширной программы действия сообщества детей и взрослых. Цель этого семинара — формирование детского или молодежного комитета для идентификации ключевых возникающих проблем. Комитет может затем встречаться с заинтересованными или влиятельными взрослыми для совместной работы по решению этих проблем. Эксперт — взрослый, участвующий в семинаре в качестве консультанта и соединительного звена с сообществом — будет играть ключевую роль в соединении детского комитета с сообществом в целом (см. **Приложение 2**). Этот семинар также может быть увязан с долгосрочными миротворческими мероприятиями и проектами, так что его влияние может быть усилено.

Упражнения этого семинара также можно повторять через некоторое время после завершения семинара. Группы обсуждения или клубы программы «Песнь ко львам» могут встречаться каждую неделю, чтобы практиковать выученные на семинаре навыки, обсуждать, как применять их в жизни, и делиться своим опытом.

## Какие материалы необходимы для семинара?

- Листы плаката / бумага для флипчарта (два набора)
- Пачка бумаги А4 для писания и рисования
- По одной ручке на ребенка
- Мелки или цветные маркеры для рисования
- Малярная лента, один полный рулон (минимум)
- Мячик для бросания (может быть изготовлен из скомканной газеты и малярной ленты)
- Клубок веревки или ниток
- Большой мешок, коробка или корзина
- Большие камни для заполнения коробки или корзины
- Распечатки основных рисунков: (а) рисунок ревущего льва (Упражнение 1, **Страница 13**); (b) рисунок поющих детей (Упражнение 1, **Страница 12**); (с) рисунок одной группы испуганных детей и другой группы спокойных детей (Упражнение 14, **Страница 43**). Распечатайте три или четыре экземпляра каждого рисунка, чтобы дети могли видеть их. Они должны быть формата А4 (8 x 11 дюймов).
- Музыкальная система, компьютер и динамик для воспроизведения громкой музыки. Если они не доступны, можно использовать местные инструменты, на которых кто-то будет играть или петь.
- Блокноты или картон, который можно использовать в качестве твердой поверхности для письма
- Достаточное количество форм информированного согласия и оценки (по две на ребенка)
- Штемпельная подушка для отпечатков пальцев (если родители/опекуны не могут написать свои имена)
- Копии Формы оценки (**Приложение 8**) для каждого ребенка: до и сразу после семинара, а также через 3 месяца
- Копии сертификата достижений (**Приложение 10**)
- Именные бейджи

См. дополнительную информацию в приложениях и [Дополнении](#).

Дополнительные сведения также доступны в файле «Вспомогательные документы» (Supporting Documents) на [веб-сайте Католической службы помощи](#).

## Обстановка помещения

Если возможно, проводите семинар в большом по размеру помещении, стулья желательно расставить по кругу, оставив много пространства в центре. Координаторы будут стоять внутри круга, а также использовать пространство круга для некоторых упражнений.

# РАЗДЕЛ 3: УПРАЖНЕНИЯ



## Тема 1. Добро пожаловать в «Песнь ко львам»



**Примечание для координатора:** Эта тема поможет участникам освоиться и понять, в каком направлении они будут работать в течение следующих 3 дней. Если участники еще не заполнили предварительную оценку (**Приложение 8**), попросите их сделать это до начала семинара.

### Упражнение 1: Введение

<b>Цель</b>	Помочь участникам раскрепоститься и оценить их понимание цели мероприятия.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Картинки «Песнь ко львам» - на одной картинке два льва рычат, на другой - дети поют (см. <b>Стр. 12 и 13</b>)</li><li>• Компьютер и колонки для воспроизведения музыки.</li></ul>		<b>60</b> минут

**Совет:** Дети из некоторых стран могут не знать такое животное, как лев. Адаптируйте материал к местной культуре, используя, например, большую змею или тигра. В приложении приведены альтернативные рисунки для этой цели. См. **Страницы 73 и 74**.

### Часть 1: Добро пожаловать! (20 минут)

Включите ритмичную танцевальную музыку, когда дети войдут в зал, или начните с пения, если музыки нет. Танцуйте свободно так, чтобы показать, что это будет необычный вид обучения, полный движения и игр. Когда участники входят в комнату, координаторы приглашают их на танец. Все танцуют вместе. Постепенно делайте музыку тише.

**Совет:** Каждое утро включайте музыку, когда люди входят в комнату, и приглашайте участников танцевать. После танцев во второй и третий дни семинара спросите всех, что им запомнилось из предыдущего дня и как они использовали полученные знания. Если все согласны, можно добавить молитву в начале дня.

Координаторы представляются. Затем они просят детей написать на бейдже имя, чтобы к ним обращались на семинаре так, как они хотят. Дети могут представиться, назвав свое имя. Этого достаточно. По желанию дети могут рассказать о себе все, что им хочется. (**Примеры:** Музыка или еда, которая им нравится; то, что им нравится и не нравится, откуда они родом. Для маленьких детей - их любимая игра или еда. Но не давите на них; некоторые дети поначалу могут быть застенчивыми.)





**По желанию:** Если вы хотите помочь детям чувствовать себя более комфортно друг с другом, попробуйте эту **игру**. В большом кругу назовите одну общую черту, которая может быть у детей. Например, *Кто одет в красное? Кто приехал из [определенного района]? Кто любит математику? Кто любит играть в футбол? И т.д.* Дети, у которых есть общая черта, должны как можно быстрее выбежать в центр круга. Попросите детей придумать свои собственные категории.

Координатор вешает две фотографии детей и львов на стену, чтобы все дети могли их видеть. Картинки должны быть расположены близко друг к другу, чтобы львы и дети стояли лицом друг к другу. Координатор указывает на фотографии и задает следующие вопросы. Оставьте время для обсуждения.

**Координатор:**

- *Что происходит на этой картинке?*
- *Что делают дети? Почему они это делают?*
- *Что делают львы?*
- *Вы знаете кого-то, кто ведет себя также, как львы на картинке? Расскажите о нем.*
- *Как Вы думаете, что произойдет дальше?*

## Часть 2: Узнайте о львах (40 минут)

**Координатор:** *Кем бы вы предпочли быть: львами или поющими детьми? (заслушайте ответы). Кто-нибудь из вас когда-нибудь пел льву? (заслушайте ответы).*

1. *Во-первых, вы можете быть львом или львенком. Глубоко вдохните и на счет «три» вытяните пальцы, как когти льва, и рычите как можно громче, чтобы вас услышали по всей стране! Раз, два, три (Все рычат)! Когда вы рычите, почувствуйте силу льва!*
2. *Я вас не слышу, давайте повторим еще громче!* (Совет: Дети, которым не нравится шум, могут закрыть уши, если рев их пугает, или они могут быть лвятами и издавать детский рев.)
3. *Расскажите мне о львах. Что они делают?* (После получения ответов координатор отвечает, что львы могут быть довольно злобными и страшными).
4. *Как львы заставляют нас чувствовать себя? Львы заставляют нас бояться. Но что произойдет, если мы будем петь львам, как на картинке?* (Координатор выбирает несколько человек на роль львов и просит их рычать и быть страшными. Координатор предлагает всем остальным сыграть роль детей, выбрать песню и спеть ее).
5. *Теперь давайте споем для львов и посмотрим, что произойдет. (Все поют, а львы рычат и движутся к детям).*

**Координатор:** *Что происходит, когда мы поем для львов? (Получает ответы от участников). Когда вы поете львам, вы не слышите их громкого рева. Львы уже не кажутся такими страшными. Львы - это наши страхи. Когда мы поем своим страхам, они становятся все меньше, меньше и меньше. Именно этому посвящен семинар «Песнь ко львам».*

## ТЕМА II. РАСКРЫТИЕ ТОГО, КТО МЫ ЕСТЬ



**Примечание для координатора:** Чтобы двигаться по жизни и справляться со всеми непредсказуемыми ситуациями, страхами и ежедневными стрессами, нам необходимо знать и чувствовать свои корни, иначе мы можем стать потерянными для самих себя. Мы должны знать, откуда мы пришли и куда идем.

### Упражнение 2: Дерево жизни

<b>Цель</b>	Помочь участникам понять свою идентичность и видение жизни. (120 минут с перерывом на чай)		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Листы бумаги большого размера (бумага для флипчарта) для каждого участника</li><li>Разноцветные ручки, маркеры, мелки</li></ul>		<b>120</b> минут

**Координатор говорит:** Давайте начнем с того, что узнаем больше о себе, потому что это поможет нам справиться с нашими страхами. Узнаем кто мы и какие у нас сильные стороны. Чем больше мы знаем о себе и своих сильных сторонах, тем меньше нас могут испугать или запугать другие.

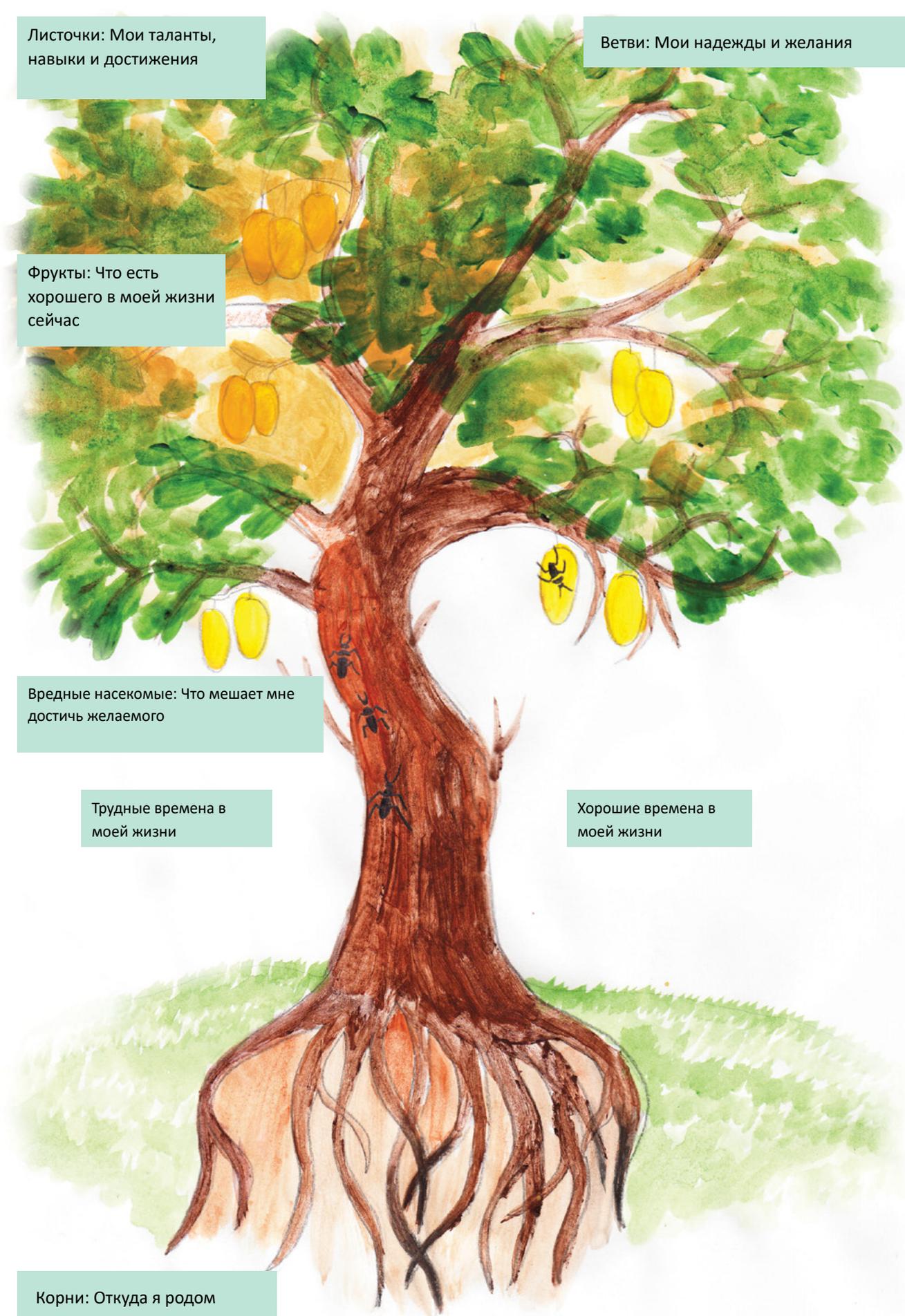
#### Часть 1: Актерское мастерство (10 минут)

**Совет:** Вы можете опустить этот раздел при работе с молодежью старшего возраста и взрослыми, если считаете, что им это не понравится.

**Координатор говорит:** Это занятие, «**Дерево жизни**», учит нас о наших корнях, о том, откуда мы пришли и кто мы есть. Оно учит нас нашим сильным сторонам, чтобы мы могли быть более уверенными и сильными. Оно также показывает нам наши ветви, куда мы идем по жизни.

1. Все встаньте и станьте высоким деревом. Покажите, как вы можете превратить свое тело в высокое дерево.
2. Что находится в нижней части дерева и уходит в землю? (пауза - получить ответы) **Корни.** Покажите мне корни. Для чего нужны корни дерева? (получить ответы) Почувствуйте корни дерева. Пусть ваши ноги и проникнут глубоко в землю и сделают вас сильными.
3. Поднимаясь по дереву, что находится дальше? (получить ответы) **Ствол.** Покажите мне ствол дерева. Для чего он? Почувствуйте крепкий ствол дерева - у него бывают хорошие и плохие годы, но он продолжает расти. С годами он становится все выше и выше и устремляет дерево к небу.
4. А какая часть дерева тянется к небу? (получить ответы) **Ветви.** Покажите мне ветви дерева, тянущиеся к небу. Для чего нужны ветви дерева? На них растут вкусные фрукты и листья, которые дают нам тень.
5. А теперь покажите мне **листья** дерева. Что они делают? Они охлаждают нас в полуденный зной.
6. А теперь покажите мне **плод** дерева. Так вкусно в жаркие дни.





Листочки: Мои таланты,  
навыки и достижения

Ветви: Мои надежды и желания

Фрукты: Что есть  
хорошего в моей жизни  
сейчас

Вредные насекомые: Что мешает мне  
достичь желаемого

Трудные времена в  
моей жизни

Хорошие времена в  
моей жизни

Корни: Откуда я родом

## Часть 2: Рисование (50 минут)

**Координатор говорит:** На большом листе бумаги для флипчарта каждый из нас нарисует свое дерево. (Раздайте каждому участнику большой лист бумаги для флипчарта, разложите цветные ручки и маркеры).

Координатор показывает участникам картинку с изображением Древа жизни. (**Альтернатива:** Координатор рисует каждую часть дерева по мере того, как он/она говорит).

**Координатор говорит:** Это ваше Древо Жизни, которое говорит с вами. Он делится на три части: **КОРНИ**, **СТВОЛ** и **ВЕРХУШКУ**, которая состоит из ветвей с листьями и плодами.

Вам нужно будет задать конкретные вопросы по каждой части дерева. Подождите, пока дети не закончат эту часть рисунка, прежде чем переходить к следующему ряду вопросов. Пройдитесь по комнате и наблюдайте за рисунками деревьев, чтобы убедиться, что дети все поняли.

1. Нарисуйте **КОРНИ** и напишите, откуда вы родом, откуда родом ваши родители, родственники и предки. Из какого города или деревни вы родом? Из какого города или деревни родом ваши родители? Из какого города или деревни родом ваши бабушка и дедушка? Это ваши корни. Корнями также могут быть люди, которые любили вас и помогли вам в вашей жизни. Неважно, где вы путешествуете по жизни, ваши корни находятся в этой земле, в этом месте.

**Совет:** Напомните участникам, что они могут использовать символ или картинку, если письмо для них затруднительно.

2. Нарисуйте **СТВОЛ** и на правой стороне дерева напишите несколько хороших событий в вашей жизни. Что делало вас счастливым? Какие времена вы праздновали? На левой стороне дерева напишите о трудных временах в вашей жизни. Если в вашей жизни был очень трудный период, вы можете показать его в виде шрама на дереве или сломанной ветки. Увидьте себя взбирающимся на дерево, начиная с корней и заканчивая стволом, а теперь и ветвями.
3. Нарисуйте **ВЕТВИ**. На ветках напишите свои надежды и пожелания на будущее.
4. На **ЛИСТЬЯХ** напишите свои таланты (то, в чем вы хороши), навыки (то, что вы умеете делать) и достижения (то, чего вы добились). Какой у вас талант? (Примеры: Я сильный; умею заботиться о других; я внимательно слушаю)
5. На каждой ветке нарисуйте **ФРУКТ** - плоды - это то хорошее, что есть в вашей жизни сейчас. Плодами также могут быть люди, которые помогают вам, любят вас или вдохновляют вас сейчас (учителя, религиозные лидеры, даже те, кого вы никогда не встречали).



**По желанию:** Наконец, нарисуйте вредных насекомых, которые являются препятствиями в вашей жизни. Это то в вашей жизни, что мешает вам реализовать свои надежды. Это также могут быть убеждения о себе, которые мешают вашему росту, например, вы считаете себя никчемным или глупым

## Часть 3: Обсуждение (45 минут)

Пусть дети либо соберутся в пары и зададут друг другу вопросы, **ЛИБО** выберут несколько добровольцев, которые представят свои деревья большой группе. Делайте презентации достаточно краткими.

**Совет:** Представление не является обязательным, так как некоторые дети могут не захотеть рассказывать о своем рисунке. Если много детей захотят выступить, то каждое утро в рамках семинара несколько человек могут выступить.

**Совет:** Вы можете провести это упражнение как интервью, используя приведенные ниже вопросы, или позволить докладчикам рассказать о своем дереве так, как они хотят. Однако будьте внимательны ко времени и не допускайте, чтобы один или два ребенка доминировали в обсуждении. Цель состоит в том, чтобы участники развивали позитивный взгляд на себя - на свои таланты, навыки и достижения - несмотря на жизненные трудности.

#### Темы для обсуждения для создания положительной истории вашей жизни:

- Расскажите о своих **Корнях**, о том, где жили ваши родители, когда росли, и о доме ваших предков.
- Расскажите о **Стволе**, о том, какие времена или события в жизни были для вас трудными, а какие - хорошими.

**Совет:** Спросите у подростков и взрослых, какие уроки они извлекли из этого опыта?

- Кого вы считаете важными людьми в своей жизни? Как ваши таланты и навыки помогли вам в жизни? (Например, терпение помогает мне пережить трудные времена и ждать, пока все не изменится к лучшему; когда я не знаю, что делать, я обращаюсь за помощью к другим; перед лицом несчастья я могу рассмеяться, и это помогает мне найти решение).
- На ветках напишите свои надежды и пожелания на будущее. Какие послания надежды есть в вашей жизни - когда жизнь становится трудной, что вы говорите себе, чтобы продолжать жить?

**Совет:** Если ребенок расстраивается во время рассказа своей истории, попросите специалиста встретиться с ним в другом помещении во время этой сессии. Если несколько человек расстроены тем, что говорит другой человек, пусть все встанут в круг и возьмутся за руки. Координатор подчеркивает, что на этом семинаре мы все вместе. У всех нас в жизни бывают боли и радости, и мы делимся ими здесь.

**Координатор говорит:** У всех нас есть страхи, и с каждым из нас может случиться что-то плохое, но мы не одиноки. Мы связаны с другими людьми. У нас так много общего. Все мы испытываем счастье и боль. У всех нас есть навыки и сильные стороны, которые помогают нам преодолевать препятствия. Все мы откуда-то родом; у всех нас есть корни, которые напоминают нам о том, кто мы есть. У нас одна и та же почва и вода. И подобно дереву, мы можем исцелить себя, и если наши ветви - **наши надежды** - обрезаны, мы можем вырастить сильные и новые. Мы можем черпать силы в тех, кто пришел до нас, в нашей вере, в наших семьях, друзьях и учителях, а также в людях, которые помогают нам по мере нашего роста.

#### Часть 4: Прогулка (15 минут)

Попросите всех повесить свои картинки деревьев рядом друг с другом на одной стене, чтобы получился лес. Предложите им посмотреть на каждое из деревьев.

**Координатор говорит:** Наша жизнь - это часть леса, в котором мы все растем вместе, связанные друг с другом. Давайте пройдемся по лесу и посмотрим на деревья друг друга. Посмотрите, насколько большой и сильный наш лес. Посмотрите, как хорошо растут вместе наши деревья. Мы не одиноки.

**Совет:** Если возможно, оставьте деревья на стене на весь семинар. Скажите детям, что они смогут в конце забрать свои деревья домой, если захотят.

# МОДУЛЬ 2

## Упражнение 3: Подведение итогов 1: Песнь ко львам

<b>Цель</b>	Для дальнейшего изучения темы «Песнь ко львам».		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картинка с изображением двух рычащих львов</li> <li>• Запись</li> </ul>		<b>15</b> минут

Попросите участников вспомнить, что они делали в Модуле 1. Затем поместите изображение двух львов в лес, образованный Древами жизни.

**Примечание:** Если модули 1 и 2 находятся с разницей в неделю, то координатору придется снова развесить лес для этого упражнения.

### Координатор говорит:

- *Львы - это люди, убеждения и предметы, которых мы боимся в жизни. Какие львы бывают в нашей жизни? (получить ответы)*
- *Теперь посмотрите на львов в лесу. Что вы видите? (получить ответы)*
- *Львы окружены, закрыты. Они привыкли охотиться на открытой местности, но здесь, в лесу, им приходится нелегко. Если мы знаем, кто мы есть, становимся сильными, как деревья, и сохраняем связь с другими людьми, львы не смогут причинить нам вреда. Их власть становится все слабее и слабее.*



**Совет:** При необходимости используйте здесь короткую зарядку.

**Координатор говорит:** *Теперь мы больше знаем о том, кто мы есть, и о наших сильных сторонах. Теперь давайте больше узнаем о страхе и насилии, которые могут лишить нас силы, и о том, что мы можем сделать, чтобы быть сильными внутри себя.*

## Тема III. Понимание страха и насилия



**Примечание для координатора:** Понимание природы страха и насилия помогает нам уменьшить страх и паническую реакцию.

### УПРАЖНЕНИЕ 4: ПОНИМАНИЕ НАСИЛИЯ

<b>Цель</b>	Помочь участникам понять природу насилия и его последствия.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Шарик из бумаги и скотча, для третьей части этого занятия</li></ul>		<b>80</b> минут

#### Часть 1: Виды насилия (20 минут)

**Координатор:** *Какими разными способами люди причиняют друг другу вред? (получить ответы)*

Выслушав ответы, координатор задает следующий набор вопросов, получая ответы после каждого вопроса. Обратите внимание, что вы не просите детей назвать людей, пострадавших от насилия, а только признать, что они знают людей, которые пережили его.

**Координатор говорит:**

- Иногда люди могут ранить друг друга словами. Случалось ли такое, когда друзья были обижены словами?*
- Люди также могут нанести телесные повреждения. Знаете ли вы людей, с которыми это случилось?*
- Обида и насилие могут быть физическими, словесными или даже тем, что вы видели или слышали. Это также может происходить в разных местах, например:*
  - Û Видели ли вы, как кого-то обижают в школе? Что там происходит?*
  - Û Видели ли вы, как кому-то причиняют боль дома? Что там происходит?*
  - Û Видели ли вы, как кому-то причиняют боль в вашем районе или поселке? Что там происходит?*

**Совет:** Если участники неохотно говорят об этих проблемах, приведите несколько примеров. В школе (запугивание, ребенка, который отличается от других, дразнят, телесные наказания). Дома (пьянство, домашнее насилие). В обществе (насилие со стороны армии и полиции, нападения, стигматизация других, воровство, драки).

**Совет:** Признавайте и подтверждайте все проблемы, которые высказывают дети; не пытайтесь обесценить ни одну из них. Не пишите ответы на доске или на схеме; достаточно обсудить их.

## Часть 2: Игра «Вред» (45 минут)

Попросите участников встать, потянуться, а затем встать в большой круг.

### Координатор говорит:

- Кто помнит нашу предыдущую дискуссию? Приведите несколько примеров того, как люди могут причинить боль вам или другим? (Примеры: драки, избиение, запугивание, исключение других, воровство, изнасилование и разрушение домов).

**Совет:** Если об этом не упоминается, спросите о стигме: исключении кого-то из-за того, что он «не того» цвета кожи, племени или этнической группы, из-за физического недостатка или даже из-за того, что он выглядит странно.

- Что происходит с человеком, который пострадал или подвергся нападению. Что происходит с их голосом? Могут ли они выступить против того, что произошло?
- Что происходит с их телом?
- Есть так много способов, которыми мы причиняем друг другу боль! Когда люди обижают вас или ваших знакомых, что вам хочется сделать - свернуться калачиком, закрыв лицо руками, и попытаться заставить мир исчезнуть, ударить в ответ или просто убежать? (получить ответы). Или что-то другое? (получить ответы)

Теперь давайте начнем другую игру, которая называется «Вред». Я брошу мяч. Когда вы поймаете его, покажите, как бы вы отреагировали, если бы вас кто-то обидел.

- Если вы хотите попытаться заставить мир исчезнуть, игнорировать все происходящее, то присядьте или садитесь на пол. А потом перебросьте мяч кому-нибудь другому.
- Если вы хотите убежать, то выбегайте из круга и садитесь за его пределами. И перебросьте мяч кому-нибудь другому.
- Если вы хотите нанести ответный удар или отомстить, займите боевую позицию. А потом бросьте мяч. Мяч подвергается насилию и травмируется. Давайте продолжим бросать мяч по кругу. Каждый может бросить мяч только один раз, чтобы к концу игры не осталось никого, кто мог бы бросить мяч.

Начните с бросания мяча одному участнику. Попросите человека показать, как бы он отреагировал на насилие в своей жизни. Когда все бросили мяч, координатор заканчивает игру.

**Подводя итоги, координатор говорит:** Все посмотрите по кругу, что вы заметили? (Получите ответы и прокомментируйте, какие ответы на насилие являются наиболее распространенными в этой группе)

- Посмотрите, что делает с нами насилие. Что если каждый будет пытаться убить всех остальных? Что бы случилось со всеми нами?
- Если вы убежите из школы или дома, будет ли вам от этого хорошо? А если бы вы убежали, и было бы еще хуже?
- Существует так много способов, как насилие влияет на нас. Насилие влияет на то, что мы чувствуем и какие действия предпринимаем.

**В качестве ссылки на следующую игру координатор говорит:** Насилие влияет не только на человека, подвергающегося насилию, но и на окружающих его людей. Когда мы видим его, у нас возникают сильные чувства - страх, ненависть и т.д. И что эти сильные чувства страха и ненависти заставляют нас делать? (получить ответы)



**Примечание для координатора:** Более подробную информацию о последствиях насилия для детей можно найти в разделе «Разорвать круг насилия» на Странице 8 данного [Дополнения](#).

### Часть 3: Игра «Круг за кругом» (15 минут)

**Координатор говорит:** Игра «Круг за кругом» показывает нам больше о том, что происходит, когда насилие входит в нашу жизнь.

Все встают в круг, друг за другом, так, чтобы смотреть на спину впереди стоящего человека. Один человек начинает с того, что кладет руку на плечо стоящего перед ним человека и выкрикивает «Ты!». Затем идет следующий человек, пока каждый, по очереди, не положит руку на плечо впереди стоящего и не крикнет «Ты!». Наконец, тому, кто шел первым, крепко кладут руку на плечо.

**Координатор говорит:** Что же здесь происходит? (получить ответы) Насилие идет по кругу. Человек или группа, начавшие насилие, получают ответное насилие. Или люди, которых обижают, потом обижают других. Видели ли вы такое в своей или чужой жизни? (получить ответы) В случае с хулиганами более сильный человек обижает более слабого, а затем более слабый находит способ обидеть более сильного. И так по кругу.

**Координатор подводит окончательные итоги:** Мы поняли, что насилие порождает еще большее насилие. На следующем занятии мы рассмотрим один из способов, с помощью которого можно остановить этот круг насилия. Мы должны начать С САМИХ СЕБЯ. Прежде чем мы продолжим. Давайте сделаем короткое дыхательное упражнение, чтобы успокоить свой разум. Прошу всех сесть.

Упражнение 5: Альтернативные ответные меры на насилие			
Цель	Чтобы участники научились конструктивным ответам на насилие.		<b>20</b> минут

### Обсуждение (20 минут)

**Координатор говорит:** Подумайте о людях, которых вы знаете и которые проявили силу и стойкость перед лицом насилия: (получите ответы на вопросы а и б)

- a. Что они сделали?
- b. Какие ресурсы они использовали? (Спрашивайте как о внутренних, так и о внешних ресурсах. Например, Внутренние ресурсы: терпение, юмор. Внешние ресурсы: поддержка семьи, старейшины общины)

Что мы - каждый из нас - можем сделать, чтобы остановить насилие в нашей жизни? (попросите детей привести примеры) (Примеры включают: Расскажите родителям о наших чувствах, когда они обижают нас; создайте школьные группы поддержки, чтобы помочь ученикам предотвратить торговлю людьми или жестокое обращение; молитесь)

**Координатор говорит:** Какие предложения помогли бы вам больше всего? (получить ответы)

## Упражнение 6: Понимание страха

Цель

Участники узнают, как страх влияет на нас и что мы можем сделать, чтобы успокоить свои страхи.



25  
минут

### Часть 1: Немного страха (10 минут)

**Координатор говорит:** Немного страха может помочь нам. Оно готовит нас к встрече с опасностью.

**Визуализация:** Сядьте и закройте глаза. Представьте, что вам пришлось допоздна работать в школе или в поле; вы идете по улице один и знаете, что это небезопасное место. Что вы чувствуете? Что происходит с вашим телом? Обратите внимание, как учащается биение вашего сердца. Вы слышите звуки более отчетливо. Вы более бдительны. Представьте, что вы начинаете ходить под светом или там, где вы можете быть в безопасности. Этот небольшой страх поможет вам избежать опасной ситуации. (все открывают глаза)



**Координатор говорит:** Вам видно, как немного страха может помочь вам? (получить ответы)

### Часть 2: Парализующий страх (15 минут)

**Координатор говорит:** Но есть большие страхи, которые могут быть парализующими. Тогда нужно использовать «Длинное дыхание». Когда вам очень страшно, сделайте «Длинное дыхание» дважды. Вы выдыхаете весь свой страх. Почувствуйте, как ваши ноги стоят на полу, или как кресло поддерживает ваше тело. Вдыхайте через нос, наполняя сначала живот, затем ребра, а потом грудь. Сделайте глубокий, медленный вдох через нос (досчитав до трех), а теперь очень **медленно выдохните через рот**, как будто вы выдыхаете через соломинку или тихонько свистите (досчитав до четырех). Вы выдыхаете весь свой страх. Давайте повторим снова. Почувствуйте, как ваши ноги стоят на полу или тело в кресле, сделайте глубокий, **медленный вдох через нос** (досчитав до трех) и очень медленно выдохните через рот (досчитав до четырех). Просто сконцентрируйтесь на медленном выдохе. Как все себя чувствуют?

**Координатор говорит:** Есть также стихотворение «Свобода от страха», которое может помочь нам справиться с большими страхами.

**Координатор читает вслух** следующее стихотворение, а затем все вместе произносят его, повторяя каждую строчку дважды. На каждую строчку вдыхайте, произносите слова, а на выдохе выполняйте движения руками.

**Свобода от страха**

**Страх, я говорю - ВОН!** (Вдохните, произнесите слова, затем резко выдохните, отталкивая страх руками)

**Беспокойство, я говорю - ВОН!** (Вдохните, произнесите слова, затем резко выдохните, отталкивая беспокойство руками)

**Мир, я говорю - ПРИДИ!** (Вдохните медленно, обнимая себя)

**Любовь, я говорю - ПРИДИ!** (Вдохните медленно, обнимая себя)

**Совет:** Это стихотворение может быть написано на бумаге для флипчарта и периодически повторяться во время семинара.

**Координатор говорит:** Что вы чувствуете сейчас? (получить ответы)

**В заключение координатор говорит:** Немного страха - это хорошо, потому что он заставляет сердце биться быстрее и заставляет нас быть начеку. Он также обостряет наше зрение и слух. Мы готовы к действиям. Но когда у нас есть большие страхи, мы можем чувствовать себя парализованными. Затем нужно сделать «Длинное дыхание» и повторить стихотворение «Свобода от страха».

## Тема IV. УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО Я



**Примечание для координатора:** Как мы сохраняем сильный, позитивный взгляд на себя, несмотря на негативный опыт нашей жизни? Этот раздел дает нам навыки контроля и фокусировки нашей эмоциональной жизни, уменьшения страха и преодоления препятствий, которые сдерживают нас. Мы должны сделать так, чтобы перечисленные ниже качества стали частью нашей жизни:

- **Принадлежность:** Ощущение связи с другими людьми, что мы не одиноки
- **Надеяться** на то, что все наладится, даже в самые темные или трудные времена
- **Вера** в то, что мы достойны; оценка себя
- **Быть оцененным** другими
- **Иметь цель:** Чувство, что у нашей жизни есть цель
- **Чувствовать себя в безопасности:** Чувство безопасности

### Упражнение 7: Просто переключите канал!

#### Цель

Помочь участникам исследовать, как наше мышление влияет на наши чувства. Если мы можем думать по-другому, мы чувствуем по-другому. И то, что мы чувствуем, влияет на нашу способность находить решения.



**40**  
минут

**Совет:** Если вы работаете с людьми, которые не знакомы с телевизорами или радиоприемниками, то постарайтесь найти другое изображение, например, «цветок с множеством лепестков».

**Координатор говорит:** *Мы только что узнали один способ успокоить себя, когда мы напуганы - глубоко и медленно дышать. Теперь мы узнаем несколько дополнительных способов эффективного реагирования в ситуациях, когда мы злимся, грустим или боимся. Когда кто-то пытается заставить нас чувствовать себя плохо, что мы можем сделать, чтобы почувствовать себя лучше? (получить ответы, например, общение с другими людьми, чувство надежды, членство в клубе или спортивной команде, молитва) Это все хорошее.*

#### Координатор:

- *Многие ли из вас чувствуют, что у вас есть друзья, родители или родственники, которые могут выслушать вас, когда у вас есть тревоги или страхи? Поднимите руку.*
- *Многие ли из вас принадлежат к какой-либо группе и чувствуют, что вас там ценят? Это может быть церковь, мечеть или храм, клуб или другая группа. Поднимите руку.*
- *Сколько из вас занимаются чем-то другим, например, поют, молятся, пишут стихи или ходят на прогулку? Поднимите руку.*
- *У скольких из вас есть надежда, что ваша жизнь может измениться к лучшему? Поднимите руку.*

**Совет:** Обратите внимание на тех, кто не поднимает руки. Возможно, вам придется помочь им определить свои сильные стороны и те аспекты себя, которые являются достойными. Если очень мало участников имеют надежду, признайте это и подчеркните важность обращения к окружающим за поддержкой.

**Animator kontynuuje:** *Когда кто-то пытается заставить нас чувствовать себя плохо, мы не должны чувствовать себя так. Мы можем научиться изменять свои чувства. Если мы изменим свое мышление, то сможем изменить свои чувства. (Получите от участников примеры того, как они могут изменить свои чувства, когда кто-то заставляет их чувствовать себя плохо - вы можете привести этот пример, если он не был упомянут: если мы думаем, что мы ничего не стоим, нам будет грустно; если мы думаем, что мы умны или талантливы, нам будет хорошо). И если мы изменим наши чувства, мы сможем изменить и наше мышление. (Пример: Если мы чувствуем себя счастливыми и наслаждаемся жизнью, у нас счастливые мысли).*



- Мы все подобны радиоприемникам или телевизорам. Знаете ли вы, почему? (получить ответы)
- У нас много каналов. Какие ваши любимые каналы или станции на радио или телевидении? (получить ответы)
- Представьте, что вы - радио или телевидение, какие каналы у вас есть? (получите ответы и включите некоторые из каналов в следующую часть)
- Правильно. У нас есть много каналов.

**Совет:** Участники остаются стоять до конца упражнения.

Acum ridicăți-vă în picioare și arătați-mi aceste canale:

- Теперь встаньте и покажите мне эти каналы:
- Канал счастья (пусть все улыбаются)
- Грустный канал (пусть каждый сделает грустное лицо)
- Сердитый канал (пусть каждый сделает сердитое лицо)
- Спортивный канал (пусть каждый покажет свой любимый вид спорта)
- Канал страха (пусть каждый сделает испуганное лицо)
- Канал веселья (пусть каждый сделает что-то веселое)
- Танцевальный канал (пусть все танцуют)
- Канал любви (пусть каждый поцелует свою руку)
- Какой ваш любимый канал на данный момент? (получить ответы)

**Примечание:** Если участникам нужно объяснить, что такое чувство, покажите им счастливое лицо, грустное лицо и довольное лицо (как после хорошего обеда).

**Координатор говорит:** Представьте, что вы находитесь один в комнате с радио или телевизором, и по нему идет передача, которая вам не нравится. Как вы поступаете? Можно переключить канал. Вы можете сделать то же самое в своей голове, в своем мышлении.

**Координатор говорит:** Каждый раз, когда мы переключаем канал, мы чувствуем себя по-другому! Так что давайте сделаем это сейчас. **Просто переключите канал!** (Попросите всех участников сделать движение, чтобы изменить канал, например, пошевелить плечами, делая большой шаг в одну сторону).

На каком канале вы сейчас находитесь? (кратко получить ответы)

Подумайте о чем-то, что заставляет вас чувствовать себя счастливым. Увидьте это в своем воображении. Почувствуйте это руками. Услышьте это. То, что мы думаем, меняет наши чувства. Так что **просто переключите канал!** Это канал счастья!

**Координатор говорит:** Поэтому, когда включается канал гнева или страха, скажите себе: «Вот что я чувствую. Я сейчас в гневе. Или сейчас я боюсь. Но хочу ли я сохранить это чувство надолго? Помогает ли оно мне?» Итак, когда мы готовы отпустить это чувство, что мы делаем? (получите ответы) **просто переключаем канал!** (Все выполняют движения).



**Совет:** Если они не могут сами выбрать канал, спросите: Это канал танца, канал любви, канал счастья? Покажите мне.

**Координатор говорит:** *Есть и другой способ переключить канал. Сделайте три медленных глубоких вдоха и медленно выдохните, и каждый раз при выдохе произносите «хаааа». Давайте сделаем это.* (координатор ведет их, медленно вдыхая, а затем выдыхая со звуком «хаааа») *А теперь подумайте о том разе, когда вы чувствовали себя так мирно, так спокойно. Может быть, находясь с лучшим другом, смотря телевизор или слушая музыку. Снова медленно вдохните, а когда медленно выдохните, скажите «хаааа». Добро пожаловать на канал спокойствия.* (Теперь все могут сесть)

**Обсуждение:** Координатор проводит краткую дискуссию о том, как каждый чувствует себя после занятия. Затем координатор спрашивает каждого, как он будет использовать этот навык в своей жизни.

**Чтобы придать обсуждению дополнительную направленность, координатор спрашивает:** *Можете ли вы рассказать мне о случае, когда вы чувствовали злость и решили оставить все как есть и переключить канал? Можете ли вы рассказать мне о случае, когда вы чувствовали страх и решили оставить все как есть и переключить канал?*

Если у координатора или нескольких участников есть история о том, как они отпустили чувство, которое оказывало на них разрушительное воздействие, они могут рассказать ее.

**Пример:** *Мачеха Сары всегда заставляла ее делать дополнительную работу по дому - больше, чем ее собственных детей. Это очень разозлило Сару, и она постоянно думала об этом.*

*Однажды Сара поняла, что ей нравится петь. «Может быть, - думала она, - я смогу стать певицей, когда вырасту». Поэтому Сара решила, что будет заниматься пением, когда будет выполнять работу по дому. Она не всегда могла петь вслух, но в таких случаях она думала о песнях, которые ей нравятся. Она также много раз делала медленные успокаивающие вдохи. Саре приходилось заниматься домашними делами, но она чувствовала себя лучше. Она не злилась все время, и это также помогало ей сосредоточиться, когда она училась в школе. Она изменила способ реагирования на ситуацию, даже хотя ситуация дома не изменилась.*

Координатор просит всех встать.

**Подводя итоги, координатор говорит:** *Часто мы не можем изменить нашу ситуацию, но мы можем изменить то, как мы на нее реагируем. Мы можем **переключить канал!*** (координатор выполняет специальное движение вместе со всеми).



# МОДУЛЬ 3

## Упражнение 8: Безопасное место внутри нас

<b>Цель</b>	Показать участникам, что когда мы чувствуем себя подавленными жизнью, всегда есть безопасное место, куда мы можем обратиться внутри себя. (Упражнение на визуализацию)		<b>20</b> минут
-------------	--	---	--------------------

**Координатор говорит:** *Мы научились успокаивать себя с помощью дыхания. И мы научились переключать канал, когда устали испытывать гнев, грусть или страх. Теперь мы узнаем, что существует «безопасное место», куда мы всегда можем обратиться внутри себя. Место, где мы можем найти покой и утешение, независимо от того, насколько трудна жизнь.*



**Примечание для координатора:** Читайте историю **визуализации** ниже. Попросите всех закрыть глаза и скрестить руки, положив ладони на противоположное плечо (левая рука на правое плечо; правая рука на левое плечо). Пока вы читаете историю, попросите всех несколько раз постучать ладонями по одному плечу, затем по другому. Это так называемое «объятие бабочки», потому что ваши руки касаются плеч, как крылья бабочки, и в то же время вы крепко обнимаете себя (см. рисунок «объятие бабочки» на **Стр. 28**). Проинструктируйте участников, что они должны **продолжать постукивать** себя по плечам на протяжении всего занятия. Цель объятий бабочки и простукивания - дать мозгу возможность интенсивно пережить слова о деятельности в безопасном месте. Постукивание усиливает ощущения - оно углубляет опыт.

Координатор должен читать **мягким и медленным голосом**, чтобы помочь людям расслабиться. Делайте короткие паузы между абзацами. Дайте словам впитаться.

**Координатор говорит:** *Закройте глаза. Сделайте три глубоких медленных вдоха. Почувствуйте, как вы расслабляетесь. Теперь подумайте о БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ, реальном месте, куда вы можете пойти. Он может быть внутри или снаружи. Если вы не можете придумать реальное безопасное место, то представьте его. Это место, где вы чувствуете себя хорошо и расслабленно. Сейчас вы стоите в этом безопасном месте.*

- **Принюхайтесь к воздуху. Что вы чувствуете?** Это может быть трава, запахи еды из кухни или что-то еще.
- **Почувствуйте** землю или пол под ногами.
- **Послушайте** звуки - деревьев, птиц, голоса, шум транспорта или другие звуки.
- **Попробуйте** воздух на вкус - во рту приятный привкус.
- **Держите глаза закрытыми. Мысленно окиньте взглядом** это безопасное спокойное место. Посмотрите перед собой. Посмотрите в каждую сторону. Что вы видите?

*Мысленно наслаждайтесь этим местом. Почувствуйте, как здесь спокойно. Обратите внимание на ощущения в вашем теле - чувствуете ли вы себя расслабленным? Если у вас есть боль или напряжение в какой-либо части тела, сосредоточьтесь на этом на мгновение, сделав несколько глубоких вдохов. С каждым вдохом вы чувствуете себя все более расслабленным. Это ваше безопасное место. Вы можете попасть туда в любое время, просто закрыв глаза и сделав три глубоких вдоха. С каждым вдохом чувствуйте, как вы расслабляетесь все больше и больше. Насколько вам комфортно, насколько вы довольны и спокойны. Наслаждайтесь. (Подождите одну-две минуты, давая возможность каждому получить удовольствие).*



**Примечание для координатора:** Напомните участникам, что каждый раз, когда они расстроены или просто хотят почувствовать себя хорошо, они могут сделать объятие бабочки.

Теперь пришло время вернуться в эту комнату. Я досчитаю до трех, и вы откроете глаза. Первое - вы почувствуете энергию в своем теле. Второе - вы сможете вернуться в это безопасное место, когда захотите. Три - откройте глаза, чувствуя себя бодрым, внимательным, свежим.

**Обсуждение:** Каково это - иметь внутри себя место, где безопасно и спокойно?

**Совет:** Не просите детей рассказать о своем безопасном месте, это личное дело каждого.

## Activitatea 9: Patru pătrate<sup>8</sup>

<b>Цель</b>	Дать участникам возможность испытать технику, которая облегчает страдания и которую можно использовать по мере необходимости.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ручки, карандаши или мелки</li><li>• Бумага формата А4 (книжный формат), по одной на участника</li></ul>		<b>60</b> минут

**Совет:** Не используйте маркеры для этой работы, так как они просачиваются сквозь бумагу, где будут нарисованы другие картинки.

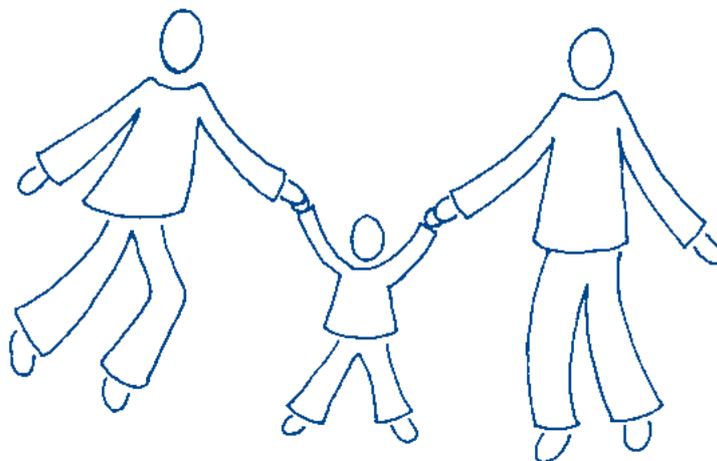


**Примечание для координатора:** Хотя это занятие может вызвать сильные чувства у участников, к концу упражнения многие из детей почувствуют себя лучше, меньше страдая от своих мыслей и чувств. Всем детям будет предложено побарабанить (по стулу, столу, полу или стене), пока они рассматривают свою картинку. Это происходит потому, что барабанный бой помогает нашему мозгу быстрее соображать, а страхам - быстрее уменьшаться.

Дайте каждому участнику лист бумаги и ручку / карандаш. Попросите их нарисовать свое безопасное место - или символ, напоминающий о нем, - на всей странице. Повторите, что они должны использовать всю сторону страницы, но только эту сторону, так как другая сторона будет использоваться для чего-то другого.

**Координатор говорит:** Подумайте о своем **безопасном месте**. Нарисуйте свое безопасное место, заполнив весь лист бумаги. Посмотрите на свой рисунок и медленно барабаньте. **(Побарабанить медленно 20 раз)** Что вы чувствуете?

**Сторона первая** - Безопасное место (это пример)



Изображение любезно предоставлено [www.aperfectworld.org](http://www.aperfectworld.org)

8. Адаптировано из Хареро И., Артигас, Л., Хартунг, Дж. (2006) «EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults». Traumatology, 12, 121-129

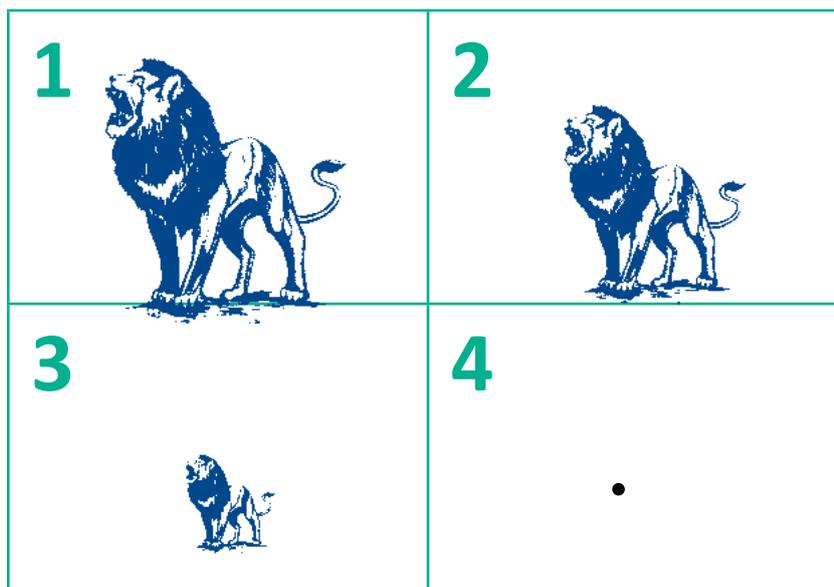
Затем попросите детей перевернуть бумагу. Попросите их сложить бумагу на четвертинки, чтобы получилось четыре квадрата. Пусть они пронумеруют каждый квадрат: цифры 1 и 2 - сверху, цифры 3 и 4 - снизу. Скажите им, что они будут рисовать что-то страшное на этой стороне страницы, но они должны внимательно слушать и следовать вашим инструкциям.

**Координатор говорит:** *Представьте, если бы вы могли взять то, что вас пугает, и сделать его таким маленьким, чтобы вы больше не чувствовали страха. Это то, что вы сейчас научитесь делать.*

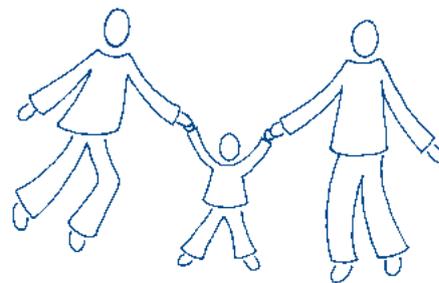
**Координатор говорит:** *Теперь переверните бумагу и в верхнем квадрате, где вы написали **Цифру 1**, нарисуйте страшное воспоминание или то, что вас пугает. Если вы не знаете, нарисуйте страшного льва с острыми зубами. Нарисуйте его **большим**, чтобы покрыть всю площадь. Посмотрите на свой рисунок и медленно побарабаньте. Я скажу вам, когда остановиться. (Каждый раз они барабанят медленно 20 раз)*

1. *Теперь остановитесь. Что вы чувствуете? Где вы чувствуете его в своем теле? Посмотрите на картинку. Снова медленно побарабаньте. Хорошо. (Достаточно нескольких ответов на каждый вопрос)*
2. *Теперь в квадрате **Номер 2** нарисуйте тот же рисунок меньшего размера, размером с **большой палец** сверху вниз. Теперь посмотрите на картинку. Побарабаньте медленно, продолжая смотреть на эту картинку. Теперь остановитесь. Как сейчас чувствует себя ваше тело? Хорошо. Давайте побарабаним еще раз.*
3. *Теперь в квадрате **Номер 3** нарисуйте то, что вас пугает, еще меньше, размером с **ноготь**. Посмотрите на картинку. Медленно побарабаньте. Теперь остановитесь. Как сейчас чувствует себя ваше тело? Заметьте, что с каждым разом, когда вы будете рисовать, вы будете чувствовать себя все лучше и лучше.*
4. *Теперь в квадрате **Номер 4** нарисуйте рисунок в виде **точки (.)** Медленно побарабаньте. Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Как сейчас чувствует себя ваше тело? Что-нибудь изменилось по сравнению с тем, что было раньше?*
5. *Теперь вернитесь к первому рисунку вашего безопасного места (на другой стороне бумаги). Посмотрите на картинку. Медленно побарабаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к окружающим звукам. Прислушайтесь к своему дыханию и почувствуйте, как ваше тело опирается на стул. Мысленно представьте свое безопасное место. Прикоснитесь к предметам в своем безопасном месте. Дышите глубоко. Снова прикоснитесь к предметам в своем безопасном месте. Когда вы закончите, сделайте глубокий вдох и выдох. Медленно откройте глаза.*

**Вторая сторона** – Четыре последовательных изображения чего-то страшного (это пример)



**Обсуждение:** Координатор спрашивает детей, что они чувствуют сейчас по сравнению с тем, когда они начинали. Координатор хвалит детей за то, что они могут контролировать то, что их пугает. Координатор говорит детям, что они могут забрать свои четыре квадрата домой.



Напомните детям, что когда они чувствуют себя грустными, напуганными или злятся дома или в школе, они могут сделать «**Четыре квадрата**» и почувствовать себя лучше.

## Упражнение 10: Гора, вода, ветер, огонь

### Цель

Дать участникам возможность соединиться со стихиями природы и использовать их силу для реагирования на сильные эмоции и сложные ситуации.



**60**

минут



**Примечание для координатора:** Существует множество религиозных и духовных практик, которые используют природу для пропитания и исцеления. Это упражнение помогает детям использовать силу различных элементов природы, чтобы углубить их связь с силой, которая находится внутри них, и помогает им разработать ряд стратегий для реагирования на различные ситуации. В конце убедитесь, что все понимают разницу между твердой и мягкой силой.

### Часть 1: Обсуждение (10 мин)

**Примечание:** Участники представят себя в роли этих разных частей природы. Они будут двигать своими телами, как гора, вода, огонь и ветер. Например, когда их просят стать как гора, они должны действовать и чувствовать, каково это - быть горой.

**Координатор говорит:** *Когда мы оказываемся в трудной ситуации, у нас есть решение в том, что находится вокруг нас - это **горы, вода, ветер и огонь**.*

1. Станьте **горой** - стойте как гора. Ничто не может причинить вам вреда. Вы так сильны. Идите как гора. Что происходит внутри вас, когда вы становитесь горой? (попросите людей поделиться своим опытом)
2. Тогда мы становимся **водой** - мягкой и текучей, способной преодолеть все. Перемещайтесь по комнате как вода. Вы можете обойти любое препятствие. Тогда вы тоже можете быть спокойны. Будьте очень спокойны, как бассейн с водой в день, когда нет ветра. Что происходит внутри вас, когда вы становитесь водой? (получить ответы)
3. Потом мы становимся **ветром** - легким и стремительным. Вы всегда в движении. Ничто не может остановить вас. Двигайтесь как ветер. Мы можем думать, как ветер, пускать свои мысли в любом направлении без ограничений. Мы можем двигать свой ум в любом направлении. (По желанию: Посидите на улице и наблюдайте за движением деревьев и облаков, подгоняемых ветром). Каково это - быть ветром, а не, например, горой? (получить ответы)
4. Тогда мы становимся **огнем** - вы такие могущественные. Вы можете уничтожить практически все. Вы - чистая энергия. Как солнце, принесенное на землю. Рассматривайте себя как горящую спичку. (По желанию: Зажгите спичку. Затем зажгите свечу и попросите участников наблюдать за ней). Смотрите на себя как на зажженную свечу. Рассматривайте себя как большой огонь. Этот огонь также может принести свет, чтобы люди могли видеть. Что вы чувствуете?
5. Затем вернитесь к **горе**. Мощная, крепко стоящая, наблюдающая.

**Координатор говорит:** *Что происходит внутри вас, когда вы являетесь каждой из них - горой, водой, ветром, огнем? Что вам больше всего нравится?*



## Часть 2: Постановка (40 минут)

Координатор разделяет людей на четыре группы. Каждой группе будет дан свой элемент (гора, вода, ветер, огонь) для использования в разыгрывании ситуации по своему выбору или по одному из предложенных ниже вариантов. У участников будет 10 минут на подготовку своей постановки и 3-4 минуты на представление. Координаторы должны подчеркнуть, что их драма должна быть короткой.

- *Над вами издеваются в школе.* (Гора)
- *Ситуация из вашей собственной жизни.* (Вода)
- *Ваш отец приходит домой пьяным и очень злится на вас.* (Ветер)
- *Незнакомец пытается проникнуть в ваш дом.* (Огонь)

По окончании инсценировок **Координатор:** *Чему мы научились, посмотрев эти постановки?*



**Примечание для координатора:** Используя примеры предыдущих постановок, координатор объясняет, что не всегда нужно убежать от того, что вас пугает. Если вы будете взаимодействовать или участвовать в том, что вас пугает, как это делали люди в своих постановках, вы сможете лучше справиться со своим страхом.



## Часть 3: Твердая сила и мягкая сила (10 минут)

**Координатор говорит:** *Uneori este bine să fim ca apa, alteori ca muntele, sau ca focul ori ca vântul. Situații diferite necesită acțiuni diferite. Uneori trebuie să reacționăm cu toată forța pe care o avem, precum focul sau muntele. A fi ca un foc sau ca un munte înseamnă **forță intensă**. O persoană folosește forța intensă atunci când se opune unor nedreptăți, sau atunci când se împotrivesc cuiva care încearcă să o oblige la ceva rău.*

**Совет (По желанию):** Координатор может продемонстрировать твердую силу, отталкивая того, кто противостоит его силе. Не толкайте человека так сильно, чтобы он потерял равновесие.

**Facilitatorul continuă:** *Иногда хорошо быть водой, иногда горой, иногда огнем или ветром. Разные ситуации требуют разных действий. Иногда нам нужно ответить со всей силой, которая у нас есть, как огонь или гора. Быть подобным огню или быть подобным горе - это **твердая сила**. Человек использует силу твердости, когда противостоит несправедливости, или сопротивляется, когда кто-то пытается навязать ему что-то плохое.*

**Совет (По желанию):** Координатор может продемонстрировать мягкую силу, попросив человека надавить на него. Для этой демонстрации они должны использовать половину своей силы. Вместо того чтобы противостоять им, координатор не мешает и осторожно направляет человека в том направлении, куда он толкает. В итоге человек двигается или идет вместе с координатором.

**Координатор:** *Какие в вашей жизни есть примеры использования твердости? (Пример: Отвечать равной или превосходящей силой, используя слова или физическую силу, на чей-то вызов). Каковы примеры использования мягкой силы в вашей жизни? (Примеры: Ведение переговоров, вежливое общение с сердитым человеком). Важна как жесткая сила, так и мягкая сила; все зависит от ситуации*



ДА,  
МОЯ ВИНА



НЕТ,  
НЕ МОЯ ВИНА

## Упражнение 11: Это не моя вина!

<b>Цель</b>	Помочь участникам осознать, что они не всегда виноваты, и освободить их от самобичевания.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бумага А4</li><li>• Запись</li><li>• Маркеры</li></ul>		<b>40</b> минут



**Примечание для координатора:** Мы можем наращивать свои силы, чтобы эффективно реагировать на сложные жизненные ситуации, но также очень важно, чтобы дети не брали на себя вину за то, в чем они не виноваты. Поскольку дети находятся в более слабом положении в семьях и обществах, они могут стать объектом обвинения, хот на самом деле они не виноваты. Чувство вины, которое испытывают дети, когда их несправедливо обвиняют, разрушает их представление о себе как о достойных человеческих существах. (См. рисунок на Стр. 35)

1. В этой игре дети будут бежать в один угол комнаты, если они отвечают «Да», и в противоположный угол комнаты, если они отвечают «Нет». Для каждого результата спросите одного или двух детей, почему они сказали «Да» и почему они сказали «Нет», чтобы помочь всем детям ясно увидеть, когда они виноваты, а когда нет.
2. Координатор напишет на листе бумаги формата А4 крупными буквами «ДА, МОЯ ВИНА» и приклеит его на одну сторону помещения, чтобы все могли его видеть. На другом листе бумаги формата А4 координатор напишет «НЕТ, НЕ МОЯ ВИНА» и приклеит его на другую стену.
3. Координатор выбирает восемь утверждений, четыре из категории А и четыре из категории В. **Смешайте утверждения категорий А и В, чтобы сделать игру более интересной.** Если есть время, вы можете выбрать дополнительные утверждения.

### Категория А: Разве это ваша вина, если ...

Эти пункты являются примерами того, когда ребенок не виноват:

- Ваш дядя повредил ногу и кричит на вас?
- Ваш отец бьет вас, когда вы приносите домой плохую оценку, хотя вы старались изо всех сил?
- В вашей стране идет война, и вам пришлось бежать?
- Ваши родители кричат друг на друга?
- Вы плохо поступаете как ребенок-солдат после того, как ополченцы пришли к вам домой и угрожали убить вас, если вы не присоединитесь к ним?
- Ваш отец украл что-то, чтобы заплатить за вашу учебу, и был арестован?
- Ваш отец арестован полицией или военными?
- Ваш дом или деревня подверглись нападению?
- Ваш родитель умирает от ВИЧ и СПИДа?
- Вас изнасиловали, когда вы ходили за водой после наступления темноты?

**Совет:** В консервативной среде, где нельзя публично говорить на сексуальные темы, вы можете использовать слово «напали», а не слово «изнасиловали».

**Observație:** В изнасиловании/нападении никогда не виноват человек. Никто не заслуживает того, чтобы на него нападали. Координатор должен подчеркнуть, что независимо от того, что делает ребенок или какую одежду он носит, никто не хочет, чтобы на него нападали. Ребенок никогда в этом не виноват.

## Категория В: Разве это ваша вина, если ...

Эти пункты являются примерами того, когда ребенок **может** быть виноват.

- Вас отправляют в магазины и вы теряете деньги из-за своей беспечности?
- Вы не здороваетесь с проходящей родственницей, потому что она вам не нравится?
- Вы не делаете домашнее задание, хотя у вас есть время?
- Вы заходите в опасное место (например, из-за драки) и получаете травму, хотя вам не разрешали там находиться?
- Вы обзываете кого-то другого или пытаетесь навредить ему из-за конфликта или войны в вашем регионе?
- Вы засиживаетесь допоздна, никого не предупредив, и у вас нет уважительной причины?
- Вы не подметаете перед домом, прежде чем пойти играть в футбол с друзьями?
- Вы общаетесь с друзьями, которые склоняют вас к употреблению наркотиков или алкоголя?

**По каждому утверждению координатор говорит:** *Бегите в один конец комнаты или в другой, в зависимости от того, каков ваш ответ: «Да, это моя вина» или «Нет, это не моя вина».*

Выберите одного или двух человек из каждой группы, чтобы объяснить, почему они выбрали свой ответ. Начните с той группы, в которой меньше людей. Дети могут менять позиции, но не должны пытаться убедить другую группу.

Координатор кратко подводит итог этой деятельности, задавая вопрос: *Если мы виноваты, как нам правильно поступить?* (получите один или два ответа). *Если нас обвиняют несправедливо, как нам с этим справиться?* (получите один или два ответа).

**Совет:** Сделайте разминку или вставьте одно из упражнений на **заземление** или **дыхание** (см. Приложение 1). Или же спросите группу, знают ли они короткий танец или песню, которую все могут легко исполнить.

# МОДУЛЬ 4

## Упражнение 12: Освобождение от проблем

<b>Цель</b>	Обучить участников освобождаться от переживаний, которые не позволяют им двигаться вперед и добиваться успехов в жизни.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большой мешок, коробка или корзина</li> <li>• Палочки, камни или другие тяжелые предметы, которые можно положить в мешок</li> </ul>		<b>40</b> минут

**Координатор говорит:** *Важно знать, есть ли в этом наша вина или нет, поскольку это помогает нам снять жизненный груз, лежавший на наших плечах. Это помогает нам принять ответственность за совершенные нами действия и отказаться от принятия ответственности за то, чего мы не совершали.*

*Время от времени нам нужно освобождаться от жизненных проблем, которые накопились внутри нас. Проблемы могут никуда не исчезнуть, но мы будем чувствовать большую легкость, а затем сможем посмотреть на мир другими глазами, что может помочь нам найти ответы. Мы осознаем, что некоторые проблемы нас не касаются, и мы сможем отпустить их. У нас могут рождаться новые идеи о способах решения некоторых проблем, поскольку мы ощущаем большую легкость и чувствуем себя намного лучше. Вот чем мы займемся.*

### Часть 1: Складывание проблем в мешок (25 минут)

Попросите детей выйти на улицу и найти несколько палочек или камней, которые символизировали бы каждую из их проблем, а затем вернуться обратно.

**Совет:** Координатору следует заранее положить в мешок несколько тяжелых предметов. Если палочек и камней для участников поблизости нет, их следует найти заранее.

По возвращении детей координатор напомним им о том, что палочки и камни символизируют их жизненные проблемы. Попросите каждого из детей класть палочки или камни в мешок по одному за раз. После помещения предмета в мешок они будут произносить свои проблемы вслух или про себя. Координатор возьмет мешок и расскажет, насколько он тяжелый. Некоторые дети также могут попробовать поднять его.

**Координатор:** *Что нам следует сделать с этим мешком проблем?* Получите ответы и одобрение группы относительно того, как они хотят поступить.

Координатор попросит всех помочь вынести этот тяжелый мешок проблем из их жизни. Несколько людей поднимут этот тяжелый мешок, и все остальные последуют за ними на улицу в заранее согласованное место.

**Совет:** Если будут собраны только палочки, вы можете развести костер и сжечь все содержимое мешка. Если будут собраны только камни, вы можете выкопать яму и закопать там проблемы, или найти большое дерево и разложить камни вокруг его ствола, чтобы «Матушка Земля» услышала эти проблемы и избавилась от них, позволяя каждому присутствующему здесь освободиться от проблем.

После вынесения мешка проблем на улицу и во время высвобождения проблем все должны взяться за руки и образовать круг. Если это возможно, найдите подходящую песню или же сочините песню про освобождение от проблем и снятие груза с плеч.



## A doua parte: Să ne măturăm problemele (20 минут)

По возвращении в комнату **координатор говорит:** *Если проблемы все же остались, представьте, что все ваши проблемы просто свалились с вас. Как листва опадает с деревьев. Или змея сбрасывает свою кожу. Попрыгайте вверх-вниз, скидывая все ваши проблемы на пол. И теперь пришло время оставить все ваши проблемы позади.*

**Координатор говорит:** *Вот метла для вас. Стряхните с себя ваши проблемы и выметите их!* (Координатор протягивает воображаемую метлу каждому из участников, и они начинают выметать проблемы. Они поют. Убедитесь в том, что все участники выметают проблемы за дверь).



**Совет:** Выберите популярную песню, в тексте которой говорится про то, как вымести что-то за дверь, очистив свою жизнь. Все вместе поют эти строки, пока выметают проблемы из своей жизни, или придумывают свою собственную песню.

**Обсуждение:** По возвращении в комнату каждого из участников все садятся. **Координатор спрашивает у всех:** *Каким, по-вашему, было это упражнение? Какие чувства оно вызвало у вас? Понравилась ли вам какая-то конкретная часть?*

**Координатор говорит:** *Теперь в случае необходимости у вас под рукой есть метла. Главным здесь является то, что мы избавляемся от веса проблем в нашей жизни, что мы не позволяем нашим проблемам так приумножиться и стать настолько тяжелыми, что это парализовало бы нас.*

## Упражнение 13: Дерево сокровищ

Цель

Дать участникам возможность создать внутри себя место, которое вместит в себя все хорошее, что у них есть, и что никто не сможет у них отнять.



40  
минут



**Примечание для координатора:** Это упражнение поможет закрепить ту же тему, что и предыдущее упражнение: «**Безопасное место есть внутри нас**». Полезно иметь разнообразные подходы и проекции, чтобы помочь детям и молодежи изучить важные стратегии преодоления. Также проводится важная связь между этим упражнением и упражнением «**Дерево жизни**».

**Координатор говорит:** *Мы изучили способы освобождения от проблем, которые тяготят нас. Мы изучили, как слиться с разными частями природы – горой, водой, ветром и огнем. Все это будет содействовать эффективному реагированию на трудные ситуации. Теперь мы изучим способы самозащиты от людей, которые ранят нас. Когда люди критикуют вас, говорят о вас что-то плохое, и не видят хорошие качества внутри вас, важно, чтобы вы знали, какие хорошие черты на самом деле есть в вас.*



**Примечание для координатора:** Прочитайте эту историю **медленно** и с выражением. Пусть ее будет интересно послушать. Рассказывайте ее так, как вы бы рассказывали историю у костра или сказку на ночь. Желательно, чтобы во время рассказа этой истории дети закрыли глаза.

**Координатор говорит:** *Я хочу рассказать вам историю. Это история о дереве, которое стало расти давным-давно. Его называют **Древом сокровищ**. Если человек придет к дереву с топором и захочет срубить его, то его топор сломается. Если он попытается спилить дерево пилой, сломаются ее зубья. Ничто не способно уничтожить **Дерево сокровищ**.*

*Дерево сокровищ — очень мудрое, поскольку живет уже целую вечность. Почувствуйте, как бьется ваше сердце. Почувствуйте ваше дыхание. **Дерево сокровищ** живет внутри вас. Оно живет от вашего биения сердца и дыхания. **Дерево сокровищ** защищает вас. Подумайте обо всем хорошем, что о вас говорили ваши друзья. Подумайте обо всем хорошем, что говорили о вас люди, которые любят вас или заботятся о вас. Подумайте о ваших сильных сторонах и хороших качествах, которые у вас есть. Произнесите их про себя. Мысленно запишите эти хорошие вещи. Вам захочется их запомнить.*



Теперь Древо сокровищ взывает к вам. Когда вы достигните его, вы увидите, насколько оно высокое и прочное. Вы можете даже увидеть отметины, которые оставили люди в попытках срубить его. И вы подойдете к Древу сокровищ и дотронетесь до его коры. Вы можете почувствовать тепло и энергию этого дерева! А затем дерево откроется, лишь для вас. **Оно знает лишь вас.**

Вы сможете увидеть весь путь к центру дерева. Вы увидите все кольца дерева, узнаете о его хороших и тяжелых годах. В хороший год кольца толще, а в тяжелый год — тоньше, при этом одно кольцо соответствует одному году жизни. И в центре дерева стоит шкатулка, сделанная из золота и драгоценностей. Вы подходите к шкатулке и поднимаете ее. Она красивая. Она блестит на солнце.

Вы открываете шкатулку и кладете в нее список всех ваших хороших качеств. Ваши сильные стороны, ваши таланты, и все хорошее, что есть в вас, — все это отправляется внутрь шкатулки. **Все это ваше!** Затем вы закрываете шкатулку, возвращаете ее на место в центре дерева, и дерево закрывается.

И в вашей голове Древо сокровищ может говорить с вами. Оно говорит: «Я буду открываться лишь для тебя. Я буду хранить все хорошие качества, все хорошее о тебе в безопасности, чтобы никто и никогда не смог отнять их у тебя. Люди могут ранить твое тело, но они не смогут ранить твою душу. Я буду защищать тебя, твои хорошие качества. Когда бы ты не захотел вернуться и открыть золотую шкатулку, ты увидишь там все свои хорошие качества. Просто почувствуй меня в своем сердце. Я нахожусь там».



И вы кладете руку на сердце и чувствуете, как там вырастает Древо сокровищ.

*Примечание: Дети кладут руки на сердце и замирают в такой позе на несколько мгновений, ощущая тепло.*

**Diskusja: Координатор говорит:** Медленно откройте глаза, медленно сделайте глубокий вдох и затем выдох. Что вы думаете о том, чтобы иметь хранителя всех ваших хороших качеств? (выслушайте ответы) Положите руки туда, где внутри вас находится Древо сокровищ, и на минуту почувствуйте его.

**Координатор говорит:** Внутри Древа сокровищ сокрыты все те прекрасные моменты, которые помогают вам чувствовать себя намного лучше. Больше вам не нужно бороться с человеком, который ранит вас, поскольку теперь вы знаете, что есть внутри вас. Ваши хорошие качества спрятаны в надежном месте, и никто не сможет отнять их у вас.

**Совет:** Выполните **разминку**, одно из **дыхательных** упражнений или упражнение на заземление (см. **Приложение 1**). Или же спросите группу, знают ли они короткий танец или песню, которую все могут легко исполнить.



## Упражнение 14: Подведение итогов 2 - «Песнь ко львам»

<b>Цель</b>	Обобщить основные уроки из Раздела IV: Укрепление своего я.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Картинка с изображением двух рычащих львов (см. <b>Страница 13</b>). Здесь представлены две группы детей (см. <b>Страница 43</b>). Участники первой группы будут выглядеть очень напуганными, участники второй группы будут выглядеть спокойными и будут наблюдать за львами. Некоторые дети в этой группе будут улыбаться льву.</li></ul>		<b>20</b> минут

**Координатор задает** следующие вопросы, выделяя время на выслушивание нескольких ответов:

- *Что происходит на этой картинке?*
- *Здесь представлены две группы детей. Чем они отличаются?*
- *Как вы думаете, какие мысли возникают в каждой группе детей?*
- *О чем думают львы, когда они видят спокойную группу детей-наблюдателей, которые не были расстроены?*
- *Как вы думаете, останутся ли дети спокойными, когда львы станут рычать на них?*
- *Знаете ли вы людей, похожих на этих львов? Это люди, которые пытаются нас напугать. Они рычат. Из-за них мы чувствуем себя плохо. Из-за них мы чувствуем себя слабыми.*
- *Почему эти люди-львы ведут себя подобным образом? Почему им хочется пугать, обижать или запугивать других людей?*



**Координатор:** *Что мы узнали из этого упражнения? (выслушайте ответы)*



## ТЕМА V. УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ



**Примечание для координатора:** В тяжелые времена у нас есть два выхода:

- Если мы не можем изменить условия или ситуацию, в которой мы живем, мы можем изменить нашу реакцию на происходящее. (Это обсуждалось в предыдущем разделе) ИЛИ
- Мы можем изменить условия (которые мы сейчас рассмотрим) и избавиться от того, что делает нашу жизнь такой несчастной.

В этом разделе мы изучим способы изменения того, что происходит вокруг нас, чтобы установить безопасные места для детей и поощрять взрослых выступать в поддержку детей с целью решения их проблем.

В этом разделе мы также рассмотрим способность сообщества восстанавливаться. Сообщество может сделать это несколькими способами:

- **Установить безопасные места для детей** – дети не могут восстановиться, пока они не чувствуют себя в безопасности.
- **Предоставить помощников** – дети не могут восстановиться, пока они не нашли других взрослых или детей, с которыми они могут поговорить и которым могут доверять. Даже если сотрудники полиции или представители властей не могут помочь, в сообществе имеются помощники, которые могут принять необходимые меры.
- **Получать ясные сообщения и действия** от лидеров общин, помогать домохозяйствам, возглавляемым детьми, которые уязвимы к эксплуатации, и призывать людей смело говорить о том, что жестокое обращение и насилие — это неправильно, и принимать меры.

Важно, чтобы при решении своих проблем дети пользовались поддержкой друзей и взрослых, поскольку не стоит ожидать от них полной реализации изменений своими собственными силами.

### Упражнение 15: Лев на горе! Бегите, бегите, бегите!

<b>Цель</b>	Упражнение-разминка, которое способствует формированию сопричастности.		<b>15</b> минут
-------------	--	--	--------------------

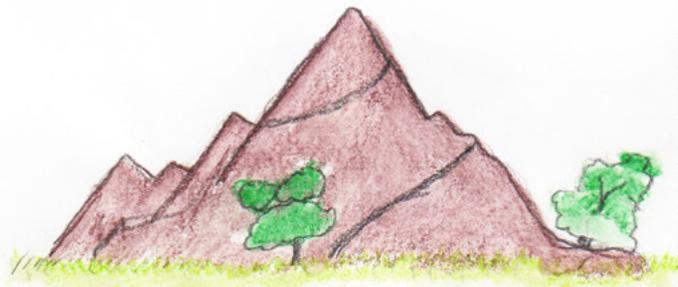
**Координатор говорит:** *Я скажу: «Лев на горе! Бегите, бегите, бегите!», а вы будете бегать вокруг меня, образуя большой круг. Когда я замолчу и выкрикну число, вы должны быстро собраться в группы с таким числом участников. Чтобы было более интересно, я буду говорить два числа, а вы должны собраться в группы с названным числом участников. Например, если я скажу «двойки и тройки», вы можете собраться в группы по два и по три человека. Каждый раз я буду говорить вам два числа, а вы будете собираться в группы с таким числом участников как можно быстрее. Все готовы?*

**Действие:** Координатор повторяет эту формулировку три раза: «Лев на горе! Бегите, бегите, бегите!» Во время бега все ему подпевают. Сначала координатор выкрикивает «двойки и тройки». Затем координатор повторяет формулировку и выкрикивает «четверки и пятерки». Координатор снова повторяет формулировку и выкрикивает «шестерки и семерки». После очередного повтора формулировки, координатор предлагает детям выкрикнуть два числа, и все бегут собираться в группы. В конце концов, координатор выкрикивает «сто!», чтобы все могли собраться вместе в одну группу.

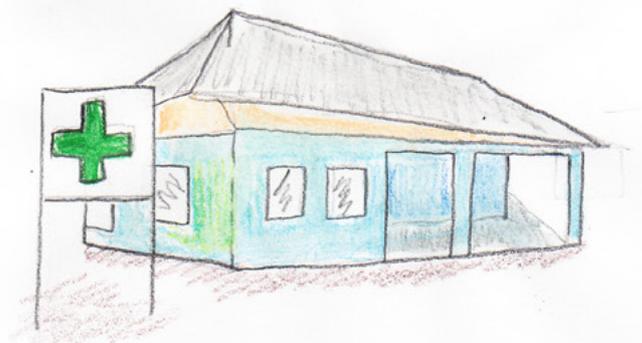
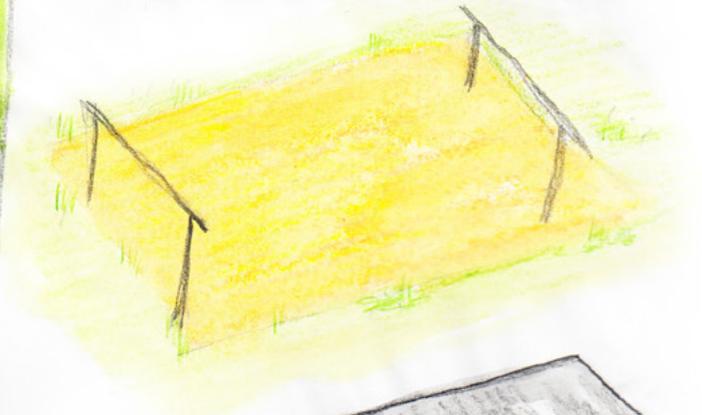
**Совет:** Все дети должны разбиться на группы, вот почему следует использовать два числа.

**Координатор говорит:** *Хотя иногда мы можем вступать в борьбу со львами поодиночке (львы — это все то, чего мы боимся), часто мы полагаемся на помощь других людей в борьбе со страхом и насилием в нашей жизни. В этом разделе семинара мы узнаем о том, где находятся безопасные и опасные места в нашем сообществе, людей, которые могут нам помочь преодолеть трудности в нашей жизни, и какие меры можем принять мы вместе с помощниками в сообществе, чтобы изменить ситуацию.*

Опасные места



Безопасные места



## Упражнение 16: Безопасные и опасные места

<b>Цель</b>	Научить участников определять места в сообществе, где может быть безопасно, а где — опасно, и изучить способы самозащиты от насилия и жестокого обращения.
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бумага флипчарта или плакат</li><li>• Цветные ручки, маркеры и мелки</li></ul>
	
	<b>65</b> минут

**Координатор говорит:** *На этом семинаре мы научимся создавать безопасную среду внутри нас, и сейчас мы будем учиться создавать безопасную среду вокруг нас, в мире, в котором мы живем.*

*Частью нашей защиты является знание безопасных и опасных мест в месте проживания. Как только мы владеем этой информацией, далее мы можем найти людей, которые помогут улучшить обстановку в ближайших окрестностях. Являясь детьми и молодежью, мы можем использовать наши знания и навыки, а затем нужно, чтобы свой вклад внесли взрослые.*

### Часть 1: Рисование (35 минут)

- Разделите участников, которые являются соседями и живут в 10 минутах ходьбы друг от друга, на группы (максимум по четыре человека в одной группе).
- Раздайте каждой группе по большому листу бумаги (бумага флипчарта или плакат) и попросите их нарисовать опасные и безопасные места в их районе. Нарисуйте «Х» или грустный смайлик ☹️ возле опасных мест. Нарисуйте кружок «О» или смайлик 😊 возле безопасных мест. После этого все повесят свои рисунки на стену, создав «картинную галерею». Участники будут разглядывать рисунки, запоминая, какие опасные и безопасные места встречаются чаще всего. (Картинка на **Странице 46** служит лишь примером).

### Часть 2: Обсуждение (30 минут)

Ответьте на следующие вопросы:

- *Какие безопасные места есть в вашем сообществе? Почему они безопасные?*
- *Какие опасные места есть в вашем сообществе?*
- *Что могут предпринять дети, чтобы сделать эти опасные места более безопасными?*
- *Что могут предпринять взрослые, чтобы сделать эти опасные места более безопасными?*

**Совет: Предложения о том, что можно предпринять, чтобы сделать опасные места более безопасными:**

Выходить на улицу в группах или со взрослыми помощниками для обеспечения безопасности; идти другим, более безопасным маршрутом, даже если это займет больше времени; попросить местное правительство установить фонари на темных участках дорог; обратиться с просьбой о привлечении большего числа сотрудников полиции или взрослых помощников для патрулирования местности, где ночью чаще всего происходят происшествия, например, у колодцев. Есть другие идеи? В особенности, если дома вам угрожает опасность, следует поговорить с людьми, которым вы доверяете, и попросить оказать вам необходимую помощь.

**Координатор говорит:** *Чтобы сделать опасные места более безопасными, необходимо провести работу со взрослыми, которым мы доверяем и которые могут обезопасить наши дома и сообщества. В следующем упражнении мы выясним, какую роль играют помощники в трудных ситуациях в нашей жизни.*

### Упражнение на полное дыхание животом

**ДЫШИТЕ!** Расположите обе руки ниже пупка. Почувствуйте, как при вдохе ваш живот расширяется и становится больше. Почувствуйте, как на выдохе ваш живот снова втягивается. При вдохе произносите про себя «БОЛЬШОЙ живот!», на выдохе говорите «МАЛЕНЬКИЙ живот!». Почувствуйте ноги, как они стоят на полу. Почувствуйте дыхание, заполняющее живот. Что вы чувствуете?

**Примечание:** Это упражнение можно выполнять по мере необходимости. Его цель — помочь человеку почувствовать спокойствие, сконцентрироваться и «укорениться» на земле.

# МОДУЛЬ 5

## Упражнение 17: Игра для помощников

<b>Цель</b>	Определить, какие различные помощники в жизни участников могут помочь им разрешать сложные ситуации.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бумага формата А4</li> <li>• Маркеры</li> <li>• Запись</li> </ul>		<b>40</b> минут



**Примечание для координатора:** Помощники — это люди, к которым мы можем обратиться в случае кризиса или сложной ситуации, например, старший брат или сестра, родители, учитель, социальный работник, медсестра, соседи, бабушка или дедушка и т.д. В этом упражнении дети сначала должны определить самых распространенных помощников в их сообществе. Название каждого типа помощников будет написано на отдельном листе бумаги, а все эти листы будут висеть на стене. Затем для каждой конкретной ситуации, представленной координатором, дети должны быстро выбрать человека, к которому они бы обратились за помощью, выстраиваясь в очередь перед именем этого человека или названием его должности. После этого последует краткое обсуждение того, почему дети сделали такой выбор в этой ситуации. Таким образом, это упражнение позволяет быстро проанализировать то, кем в сообществе являются люди, к которым чаще всего обращаются по вопросам защиты. Помощники, которые собрали самые большие очереди, свидетельствуют о том, кто играет важную роль в сообществе при решении конкретно этой проблемы. К этим людям следует обращаться по вопросам и программам, имеющим отношение к детям. Вы можете выполнить это упражнение снова через несколько месяцев, чтобы понять есть ли какие-либо изменения.

**Координатор:** Кем являются самые важные люди, которые помогают вам по жизни? Выберите не более чем пять помощников, не указывайте их настоящие имена и фамилии, но укажите их роль или должность, например: старшая сестра, учитель и т.д.

**Совет:** В качестве помощников можно указать не более чем двух членов семьи, чтобы задействовать более обширное сообщество, включая таких людей, как учителя, медсестры и соседи.

Координатор делает надпись для каждого помощника на листе бумаги формата А4. Дополнительно будет подготовлена надпись «Я не знаю». В целом, должно получиться не более чем шесть надписей (пять помощников и одна надпись «Я не знаю»). Повесьте надписи на стену в полуметре друг от друга или прикрепите каждую из надписей к спинке стула с помощью скотча, поставив стулья в одну линию.

**Координатор** по очереди читает вслух каждый из следующих сценариев:

Кто может помочь вам, если ...

- Мама друга тяжело больна и не может больше работать?
- Друга заставляют бросить школу, чтобы вместо него туда пошел его младший брат?
- Подруга подверглась сексуальному насилию со стороны ее опекуна?
- Друг сказал тебе, что он хочет причинить себе вред?
- Друг является свидетелем частых ссор и драк родителей?
- Над другом издеваются в школе?
- Подруга сказала, что ее заставляют выйти замуж за пожилого мужчину?
- Друга разлучили с семьей после сильного наводнения (или войны)?
- Подруга стала свидетелем разрушения ее дома в результате военных действий, и теперь она постоянно грустит?
- Друг подвергся принудительной вербовке солдатами или повстанцами для участия в борьбе?

**Совет:** Вы можете попросить участников дополнительно предложить другие ситуации. Вы можете адаптировать приведенные выше ситуации для взрослых участников, к вашей культуре или к условиям проживания.

После прочтения каждого сценария участники должны бежать как можно быстрее и образовать линию перед табличкой помощника, к которому они бы обратились за помощью. Спросите у участников самой большой группы, почему они выбрали этого помощника.

**Совет:** На всякий случай желательно иметь запасной план. При рассмотрении некоторых сценариев **координатор спрашивает участников самой большой группы, стоящей перед табличкой одного из помощников: Если этот помощник не сможет вам помочь, к кому еще вы могли бы обратиться?**

Если самой большой группой окажется группа возле таблички «Я не знаю», спросите ее участников, к кому еще они могли бы обратиться, подготовьте надпись для этого человека, а затем повторно проиграйте этот сценарий, чтобы узнать, сколько человек обратилось бы к этому человеку.

В каждой из ситуаций записывайте, к каким помощникам выстраивалась самая длинная очередь, а также сколько людей выстраивалось перед табличкой «Я не знаю». Людям, которые выстроились в линию перед табличкой «Я не знаю», потребуется особая помощь в определении людей, которые могут оказать поддержку. Выбор помощника, возле которого выстроилась самая длинная очередь, указывает на то, кто в сообществе играет важную роль при решении этой проблемы. Вы можете получить обратную связь после семинара, чтобы убедиться в том, что эта группа помощников была использована в полной мере.

**Обсуждение:** (10 минут) **Координатор спрашивает:** (а) Что вы узнали из этого упражнения? (б) Выберите одного из перечисленных помощников и опишите, каким образом взрослый и ребенок могут совместными усилиями придумать решение для одного из сценариев, представленных выше.

## Упражнение 18: Перехитрить льва

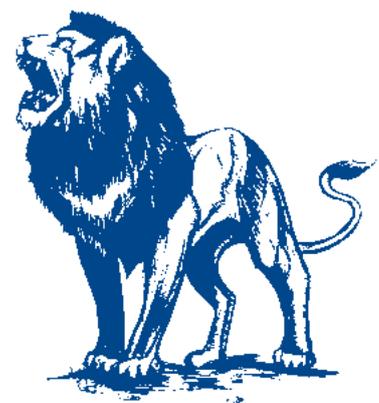
<b>Цель</b>	Разработать стратегии самозащиты участников от жестокого обращения и насилия в жизни.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Картинка с изображением двух рычащих львов (см. Страницу 13)</li></ul>		<b>50</b> минут

### Часть 1: Перехитрить льва (20 минут)

**Координатор говорит:** Если у нас есть поддержка наших друзей и помощников, которым мы небезразличны, мы можем справиться с большинством проблем. Даже когда мы одни, главное — не быть сильнее льва, а быть умнее его. Я хочу рассказать вам историю о человеке, который был таким умным, что льву не удалось причинить ему вред.

#### Лев и кролик<sup>9</sup>

Однажды жил-был кролик, за которым охотился свирепый лев. Он пытался убежать ото льва, но ему это никак не удавалось. Тогда кролик решил спрятаться в глубокую нору. Как только кролик забрался туда, лев схватил его за лапку. Кролик стал быстро думать, что делать дальше. Вдруг кролик засмеялся и сказал: «Дядюшка Лев, вы не поймали меня. Вы поймали корень дерева». В ярости лев выпустил кроличью лапку. Затем он ухватился снова, и в этот раз он действительно поймал



9. Адаптированная версия зимбабвийской басни от координатора семинара «Песнь ко львам» Лайтуэлла Мпофу

длинный корень, а кролик оказался на свободе. Но кролик воскликнул: «Я прошу прощения, Дядюшка Лев, пожалуйста, отпустите меня, так как теперь вы и правда поймали меня!» Услышав это, лев стал пытаться вытянуть корень, думая, что он достает кролика из норы. В это время кролик выбрался наружу через другой выход, ускользнув от опасности. Тем временем лев все тянул корень, пока тот не оторвался, и лев не осознал, что кролик перехитрил его. Он решил подождать кролика у входа в нору, не зная о том, что кролик сбежал. В конечном счете, лев устал ждать и пошел прочь. Мудрость спасает жизни.

**Обсуждение:** Что вы узнали из этой истории? Удавалось ли вам когда-либо ранее перехитрить льва? (выслушайте ответы). Удавалось ли вам когда-либо ранее избавиться так от других проблем? (выслушайте ответы)

Теперь, когда мы узнали, что можем перехитрить льва, давайте посмотрим, что мы можем сделать, если львы попытаются что-то отнять у нас.

## Часть 2: Ты не можешь причинить нам вред! (15 минут)



**Примечание для координатора:** В этой игре дети охраняют что-то очень ценное для них. Это может быть друг, их будущее, образование и т.д. Позвольте каждому ребенку решить, что это будет. Они будут искать способ не размыкать круг и быть сильными в присутствии львов, которые символизируют людей и силы, которые угрожают забрать то, что дорого детям.

Попросите двух волонтеров побыть львами. Затем попросите оставшихся детей образовать круг, взяться за руки лицом наружу, чтобы видеть львов. Их задача — не подпускать льва к чему-то ценному, что находится внутри круга. Им следует образовать тесный круг и петь, чтобы не подпускать льва. Важно, чтобы львы знали о том, что они не могут использовать свои когти или всю свою силу, чтобы разорвать круг.

**Координатор говорит:** Лев — это что-то, что пугает нас. (Координатор указывает на картинку с изображением львов). Это может быть родственник, солдат, обидчик, землетрясение или что-то еще. Также лев символизирует те вещи или людей, которые отнимают у нас счастье. Это может быть наша вера в то, что мы недостаточно хороши. Это могут быть члены семьи, которые завидуют нам. Кем являются львы в вашей жизни? (получить ответы)

В этой игре мы будем защищать от львов что-то очень ценное для нас. Подумайте о чем-то ценном, что вы хотите защитить в вашей жизни. (Например, ваша хорошая репутация, детство, любовь, которую кто-то испытывает к вам, будущее). Вы можете рассказать о том, что вы будете защищать? (выслушайте ответы)

Давайте возьмемся за руки и образуем круг, стоя лицом наружу. Ту ценность, которую вы будете защищать, нужно расположить в центре круга. Львы попытаются украсть ее. Теперь давайте подберем песню, которую мы будем петь, чтобы чувствовать себя сильнее. Не забудьте о том, что как бы сильно львы ни старались, они не должны разорвать круг!

**Совет:** Скажите детям, что это постановка, и львы будут притворяться свирепыми, но на самом деле они не причинят никому вреда и не собьют их с ног.

**Совет:** По секрету скажите двум детям, что если львы все же разорвут круг, то они должны схватить воображаемые сокровища в центре круга и убежать с ними в другом направлении, чтобы львы не смогли их догнать. Координатор должен объявить об ОКОНЧАНИИ игры.

### Часть 3: Обсуждение: (15 минут)

- Удалось ли вам не подпустить льва?
- Что чувствовали львы, когда им не удавалось схватить кого-то из вас?
- Каково было быть львом? Вы чувствовали себя одиноко?
- Как мы можем приручить льва, чтобы не прибегать к насилию или не убежать от него?

**Совет:** При ответе на последний вопрос выслушайте истории участников группы. Например, как мы можем превратить обидчика в нашего друга, чтобы не жить каждый день с чувством страха внутри? Решение: Несколько человек решило объединиться и вместе поговорить с обидчиком. Они скажут обидчику, что если он будет издеваться над кем-то из них, они, к примеру, не будут с ним играть, расскажут все учителю и т.д. Поэтому было бы лучше, если бы он вел себя хорошо и пришел поиграть с ними.

**Координатор говорит:** Вместе мы сильнее. Когда мы поем, когда мы получаем помощь от других людей, лев не может навредить нам. Если мы ведем себя умнее и собираемся в группы, иногда мы можем приручить льва. Если мы поступаем так, независимо от того, чего мы боимся в жизни, это больше не кажется нам таким большим и угрожающим.

**Совет:** Выполните **разминку**, одно из **дыхательных** упражнений или упражнение на заземление (см. Приложение 1). Или же спросите группу, знают ли они короткий танец или песню, которую все могут легко исполнить.

## ТЕМА VI. ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

**Примечание для координатора:** В этом разделе собраны воедино все идеи и техники, которые были изучены на семинаре, чтобы сформировать у участников чувство восстановленной силы и надежды. Переживая процесс изменений, мы думаем о том, что мы хотим отпустить, что мы хотим сохранить и чем гордимся в себе, и что мы можем сделать для обеспечения лучшего будущего. При этом каждый из нас должен определить свои приоритеты в отношении того, каким образом мы хотим думать, как мы хотим чувствовать себя и как вести себя. В конце этого раздела мы можем искренне спеть песню львам.

### Упражнение 19: Подъем на гору небольшими шагами<sup>10</sup>

<b>Цель</b>	Помочь участникам определить небольшие шаги, которые они могут предпринять, чтобы справиться с чувством беспомощности, которое может возникнуть у них при столкновении с насилием и жестоким обращением.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Большой лист бумаги для флипчарта</li><li>• Маркеры</li></ul>		<b>50</b> минут



**Примечание для координатора:** Это упражнение основывается на внутренних или эмоциональных навыках решения проблем, изученных в «Просто переключите канал!». В этом упражнении основной задачей является разделение больших проблем на маленькие части, чтобы можно было шаг за шагом добиться прогресса. Обратите внимание, что суть этого упражнения состоит не в фактическом решении проблемы, а в принятии шагов в правильном направлении.

#### Часть 1: Предпринимаемая небольшие шаги (15 минут)

Координатор нарисует большую гору на большом листе бумаги (бумага размера флипчарта). Существуют небольшие шаги, которые необходимо предпринять для подъема на гору.

**Координатор показывает на небольшие шаги при подъеме на гору и говорит:** *Иногда проблемы, с которыми мы сталкиваемся, кажутся такими большими, что мы чувствуем, что не способны взойти на вершину горы и решить их. Но если мы подумаем лишь о первых шагах, которые нам необходимо предпринять, нам станет лучше, поскольку мы уже что-то сделали. Возможно, мы не решим все проблемы с первой попытки, но мы начнем наше восхождение. После этого станет проще принимать следующие небольшие шаги при подъеме на гору.*

**Координатор говорит:** *Мы находимся в самом низу очень крутой горы. Проверьте, можете ли вы дотронуться до потолка, который символизирует вершину горы. Постарайтесь добраться до вершины за один прыжок. Удалось ли это кому-нибудь? Теперь встаньте на стул и попробуйте снова. Мы движемся к вершине горы небольшими шагами.*

*Мы предпринимаем небольшие шаги каждый день для достижения наших целей. Как вы попали сюда из места сна ночью? (выслушайте ответы)*

**Совет:** Участники ответят, что они пришли пешком, их привезли на машине или на автобусе. Но давайте разберем этот вопрос более детально.

Сначала они встали с кровати или спального места. Затем они оделись, возможно, умылись, позавтракали. Затем они собрали все, что хотели взять с собой на семинар. Возможно, ручку и теплую одежду. Они вышли из дома. Они прогулялись по улице, возможно, по нескольким улицам. Главное то, что совершение даже небольших действий уже является прогрессом, и это способствует позитивным изменениям.

10. Адаптировано с разрешения ACDPT (2013) «Песнь ко львам»: Усиление голосов детей, их участия и защиты. Кейптаун: Кооператив отпечатков пальцев.



**Координатор говорит:** Мы всегда предпринимаем небольшие шаги для достижения наших целей, но когда мы впадаем в панику, очень сильно рассержены или огорчены, мы забываем о том, что движемся небольшими шажками каждый день.

Как мы можем поступить в ситуации, если мы не можем убежать или измениться? (предложите участникам привести примеры из собственной жизни для каждой из следующих ситуаций):

- Мы можем сказать себе что-то, чтобы чувствовать себя лучше (выслушайте примеры участников)
- Мы можем убедиться в том, что мы заботимся о себе (выслушайте примеры)
- Мы можем найти небольшое средство борьбы с происходящим (выслушайте примеры)



Эти шаги смогут и не изменить ситуацию в целом, но они помогут приблизиться к вершине горы, и мы почувствуем, что мы в большей степени обладаем возможностью распоряжаться своей собственной жизнью.

**Совет:** Вот один из примеров, которым может поделиться координатор. Моя семья — беженцы. Каждые выходные мой отец приходит домой пьяным и избивает меня. Я могу: (а) Сказать себе, что завтра я пойду и поговорю с учителем, который может помочь мне, (б) Убедиться в том, что у меня есть достаточно еды, чтобы о себе позаботиться, (с) Рассказать все старшим членам семьи, (д) Спрятаться или найти небольшое средство борьбы с происходящим, или (е) Рассказать все на следующий день своему любимому учителю, и она предложит мне попросить разрешения по субботам ночевать у соседей. (Ни один из этих вариантов не решит проблему, но каждый из них может каким-либо образом помочь).

**Координатор говорит:** Подумайте об очень большой проблеме в вашей жизни, которую очень сложно изменить. Какой самый **небольшой шаг** вы можете предпринять, чтобы произошли перемены в ситуации, которую вы не можете изменить? (выслушайте ответы)

**Координатор:**

- Если у вас есть огромный мешок муки или риса, который стоит на улице, а вы одни, и у вас нет тачки, как вы перенесете этот огромный мешок в дом? (выслушайте ответы) (Ответ: используя стаканчик)
- Есть ли известные вам местные пословицы, в которых говорится о решении больших проблем с помощью небольших шагов? (выслушайте ответы) (Координатор может предоставить несколько примеров ниже).

Примеры:

- Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Лао Цзы
- Секрет движения вперед в том, чтобы начать движение. Марк Твен
- Прутик к пруту — вот и метла. Угандийская пословица

## Часть 2: Постановка (35 минут)

(10 минут на подготовку, 3-5 минут на каждое выступление, 10 минут на обсуждение)

Разделите всех участников на три группы. Если возможно, сформируйте группу мальчиков, группу девочек и смешанную группу. Каждая группа представит короткую постановку (3-5 минут), в которой будут отражены небольшие шаги, которые они предприняли для реагирования на сложную ситуацию в их жизни. Каждая группа должна озвучить ситуацию до своего выступления. Подчеркните то, что каждая группа должна ясно показать шаги, которые были предприняты в качестве ответной меры на сложную ситуацию. По желанию участники группы могут выступить с песней или стихотворением.

**Совет:** Координаторы будут ходить вокруг групп участников для поддержания творческого процесса.

**Обсуждение:** Что мы узнали? Были ли какие-то отличия в том, каким образом в группе девочек и в группе мальчиков предпринимались небольшие шаги? **Координатор говорит:** Небольшие шаги — очень значимы. Мы предпринимаем небольшие шаги в ситуации, которую мы не можем изменить, но в итоге эти шаги часто изменяют эту ситуацию.

## Дыхательное упражнение «Насос»

**ДЫШИТЕ!** Если когда-либо вы чувствовали, что не знаете, как сделать первый шаг при подъеме на гору, попробуйте выполнить упражнение на дыхание «Насос». Оно зарядит вас энергией. В этом упражнении вы имитируете работу водяного насоса. Положите кулаки возле плеч, тыльной стороной наружу, и согните руки. Сделайте вдох, распрямите руки вверх над головой, держите кулаки в воздухе. Сделайте выдох, опустите руки назад на уровень плеч, произнесите слово «Хо!». Повторите эти действия быстро три раза, и вы почувствуете прилив энергии. **Примечание:** Это упражнение можно выполнять по мере необходимости. Его задача — помочь участникам почувствовать себя сильными и внимательными.

## Упражнение 20: Уважение друг друга

<b>Цель</b>	Сформировать у участников позитивный образ собственного я и получить удовольствие от предоставления положительных отзывов о других детях.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бумага А4</li><li>• Ручки</li><li>• Скотч или булавки</li><li>• Сборник упражнений или плотный картон</li></ul>		<b>40</b> минут



**Примечание для координатора:** Это упражнение связано с упражнением «Дерево сокровищ», поскольку мы будем вести документ, в который будем вносить все хорошее, что скажут о нас другие во время семинара. Это также является частью процесса изменений, состоящего из трех частей: Отпустить то, что нам больше не нужно хранить, наши качества, которыми мы гордимся, и другие события в настоящем, и то, что мы можем сделать для обеспечения лучшего будущего.

**Координатор говорит:** Ранее мы узнали, что часть процесса нашего изменения и изменения нашей жизни включает в себя освобождение от хранения ненужных вещей, прошлых проблем, страхов и злости, которые тяготят нас. Теперь мы рассмотрим те качества, которыми мы гордимся. Какие у нас есть хорошие качества, которые мы ценим и которыми дорожим?

Итак, сначала давайте сделаем несколько прыжков, чтобы избавиться от прошлых переживаний, которые мы хотим отпустить: прошлые приступы злости, прошлые проблемы, прошлые переживания. Давайте просто отпустим все это. (Все делают несколько прыжков, встряхивают руками, чтобы избавиться от них). **Приготовьте метлу, если она у вас есть. Если нет, я подойду и передам ее вам.** (Координатор передает воображаемую метлу). **Давайте постараемся вымести их из комнаты.** (Все поют песню про подметание пола, пока они выметают всю грязь за дверь). **Теперь мы готовы.**



- Раздайте каждому ребенку по листу бумаги формата А4. Попросите их написать по центру свои имена и обвести их в кружок или в рамочку. Затем каждому ребенку прикрепляют этот листок бумаги на спину с помощью скотча или булавок.
- Дайте каждому ребенку ручку или маркер и попросите их обойти вокруг и написать на спине каждого участника одну причину своей симпатии к нему или восхищения им. Они могут что-то написать или нарисовать символы. Напомните им, что писать следует только положительное. **Совет:** Например, «мне нравится твоя улыбка», «ты добрый», «ты хорошо танцуешь».
- Призывайте каждого ребенка написать что-то на листе другого ребенка. В этом упражнении координаторы должны присоединиться к детям. Посмотрите на картинку, чтобы узнать, как выглядит это упражнение.



**Совет:** Дети могут положить тонкую книгу или картон под лист бумаги, чтобы на нем было легче писать. Следует убедиться в том, что маркер не просачивается сквозь бумагу и не испортит одежду ребенка.

В конце упражнения попросите детей снять лист бумаги со спины и прочитать про себя, что там написано.

**Обсуждение:**

- *Что вы чувствовали до того, как участники стали писать что-то на вашем листе бумаги?*
- *Вам понравилось писать что-то на листах других участников?*
- *Что вы чувствовали, когда вы сняли листок со спины и прочитали, что на нем написано?*
- *Что чувствует человек, когда его ценят?*
- *Что чувствует человек, когда он ценит других людей, когда он делает так, чтобы другие чувствовали себя хорошо?*

**Координатор говорит:** *Помните, иногда вы можете совершать плохие поступки, или люди могут говорить о вас плохо или делать вам плохо, но эти слова всегда являются частью вас самих.*

# МОДУЛЬ 6

## Упражнение 21: Послания<sup>11</sup>

<b>Цель</b>	Распространить чувство поддержки и надежды, перенося основное внимание с человека на мир в целом путем обмена посланиями с детьми со всего мира, в которых с надеждой и мудростью говорится о том, как преодолевать страх и насилие в жизни.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полоски из бумаги формата А4</li> <li>• Ручки и мелки</li> <li>• Веревка для «линии для молитв»</li> </ul>		<b>60</b> минут



**Примечание для координатора:** Мы поговорили о важности освобождения от событий прошлого, уважении себя и других людей в настоящем, а теперь поделимся этой мудростью с другими детьми, чтобы у них могло быть лучшее будущее.

1. Координатор закрепляет один конец веревки на одной стене, а другой — на противоположной стене. В конце этого упражнения послания детей будут красоваться на веревке, как флажки.
2. Объясните участникам, что каждый из них получит лист бумаги, на котором он может написать или нарисовать свое послание с надеждой для всех детей из своей деревни, города, страны или всего мира, о прекращении насилия или его трансформации. Эти послание должны быть краткими, всего в несколько строк. Предложите участникам украсить эти послания, тем самым давая надежду другим людям.
3. Дайте участникам время на подготовку своих посланий. Затем по очереди каждый ребенок будет вслух произносить свое послание и прикреплять его на веревку, натянутую по длине комнаты, образуя ряд «флажков».

**Совет:** Веревку с посланиями можно рассматривать как «линию для молитв», которая высвобождает молитвы и мудрые послания при дуновении ветра.

**Координатор говорит:** *Когда подует ветер, он понесет ваши послания по всему миру.*

**Совет:** Если ветра нет, попросите всех участников взять в руки флажки и размахивать ими, чтобы подул ветер и разослал послания по всему миру.

**Совет:** Эту линию для молитв о надежде можно использовать и после окончания семинара, повесив ее там, где в будущем ее смогут увидеть эти дети или другие участники.

## Упражнение 22: Оценка

Цель	Дать возможность координатору получить обратную связь и оценить влияние семинара.		
Необходимый материал	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ксерокопии Форм оценки (см. Приложение 8)</li></ul>		<b>30</b> миНутut



**Примечание для координатора:** Эта оценка будет представлена в письменном виде, но ее можно провести устно, если дети не умеют свободно читать. Для получения инструкций см. Приложение 7. Каждый ребенок заполняет свою Форму оценки (Приложение 8) и по завершении передает ее координатору.

Важно следовать этому семинару и действиям, которые основываются на упражнениях и уроках, изученных в семинаре «Песнь ко львам». Для этого участники могут выбрать Комитет действия. Эксперт будет сотрудничать с комитетом для содействия выявлению ключевых проблем, возникшим в ходе семинара, и других приоритетных задач, над которыми он будет работать с лидерами сообществ. Для получения дальнейшей информации см.

Приложение 2 «По окончании семинара».

**Совет:** Выполните **разминку**, одно из **дыхательных** упражнений или упражнение на заземление (см. Приложение 1). Или же спросите группу, знают ли они короткий танец или песню, которую все могут легко исполнить.

## Упражнение 23: «Песнь ко львам» – Празднование!<sup>12</sup>

Цель	Сформировать у детей и молодежи уверенность в их способности трансформировать или преодолевать насилие.		
Необходимый материал	<ul style="list-style-type: none"><li>• Картинка с изображением двух рычащих львов и поющих детей (см. Страницы 12 и 13).</li></ul>		<b>60</b> минутut

1. Повесьте на стену картинку с изображением двух рычащих львов и поющих детей.
2. Разделите участников на три группы (перераспределите группы участников из предыдущих упражнений). Участники могут выбрать, в какую группу они хотят попасть:
  - Первая группа представит танец или немую сценку (без слов) о том, что «Песнь ко львам» значит для них.
  - Вторая группа придумает и прочитает стихотворение или нарисует большой красочный плакат на бумаге флипчарта (один на всю группу) о том, что «Песнь ко львам» значит для них.
  - Третья группа придумает песню о том, что «Песнь ко львам» значит для них.
3. Участники организуют праздник песни, танца, театра или поэзии, чтобы рассказать о том, что возможно петь песни львам и преодолевать насилие. Каждая группа придумает и представит способ преодоления страха и насилия в их жизни. После исполнения «Песни ко львам» все, взявшись за руки, образуют круг, и будут вместе петь эту или другую подходящую песню о сотрудничестве, стойкости и способности смотреть в лицо своим страхам. Танцуйте и пойте песни в честь празднования.

Если предусмотрены сертификаты (необязательно), их можно раздать сейчас. Для получения информации о Сертификатах достижений см. Приложение 10.

Эти упражнения можно выполнять в любое время в ходе семинара или по его окончании. Также в начале и конце дня рекомендуется выполнять как минимум одно дыхательное упражнение.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ

### Дыхательное упражнение «Насос»

**ДЫШИТЕ!** В этом упражнении вы имитируете работу водяного насоса. Положите кулаки возле плеч, тыльной стороной наружу, и согните руки. Сделайте вдох, распрямите руки вверх над головой, держите кулаки в воздухе. Сделайте выдох, опустите руки назад на уровень плеч, произнесите слово «Хо!». Повторите эти действия быстро три раза, и вы почувствуете прилив энергии.

### Упражнение на полное дыхание животом

**ДЫШИТЕ!** Расположите обе руки ниже пупка. Почувствуйте, как при вдохе ваш живот расширяется и становится больше. Почувствуйте, как на выдохе ваш живот снова втягивается. Выполните это упражнение три раза. При вдохе произносите про себя «БОЛЬШОЙ живот!», на выдохе говорите «МАЛЕНЬКИЙ живот!». Почувствуйте ноги, как они стоят на полу. Почувствуйте дыхание, заполняющее живот. Что вы чувствуете?

### Дыхательное упражнение «Длинное дыхание»

**ДЫШИТЕ!** Сделайте глубокий вдох (досчитайте до 3), а потом *медленно* выдохните, как будто вы дышите через трубочку или тихонько посвистываете (досчитайте до 4). Давайте повторим снова. Почувствуйте ноги, как они стоят на полу. Сделайте глубокий вдох (досчитайте до 3) и *медленно* выдохните (досчитайте до 4). Просто сконцентрируйтесь на медленном выдохе. Что вы чувствуете?

### Упражнение на заземление: Что я вижу, слышу и осязаю

Когда события вызывают у нас сильные чувства, важно почувствовать свою связь с землей. В этом поможет это упражнение на заземление:

**Координатор говорит:** Назовите четыре примера того, что можно увидеть. Назовите четыре примера того, что можно услышать. Назовите четыре примера того, что можно осязать. Дотроньтесь до них. Назовите три примера того, что можно увидеть. Назовите три примера того, что можно услышать. Назовите три примера того, что можно осязать. Дотроньтесь до них. Теперь назовите два примера того, что можно увидеть. Назовите два примера того, что можно услышать. Назовите два примера того, что можно осязать. Дотроньтесь до них. Теперь назовите один пример того, что можно увидеть. Назовите один пример того, что можно услышать. Назовите один пример того, что можно осязать. Дотроньтесь до него. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Что вы чувствуете?

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ДО И ПОСЛЕ СЕМИНАРА

### Общая информация

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

Также мы можем контролировать, каким образом мы реагируем на страх, чтобы он не овладел нами. Мы можем выполнять дыхательные техники и другие успокаивающие упражнения. Мы можем лучше узнать себя, осознав наши таланты и навыки, и то, что мы уже справились с прошлыми трудностями и можем сделать это снова. Участники семинара «Песнь ко львам» будут осваивать навыки, практикуя их, и в то же время весело проведут время.

### До семинара

До семинара следует провести два отдельных занятия:

- **С местными лидерами (60-90 минут):** Организация-спонсор – и если возможно, координаторы – должны встретиться с местными лидерами (представители правительства, духовенства и сообщества) и/или членами местного комитета по защите прав детей, чтобы обсудить цель семинара и заручиться их поддержкой. Обратитесь к Разделу I «Введение», в котором рассматриваются вопросы: «*Что узнают дети и молодежь*» и «*Для кого предназначен этот семинар*». Если применимо, сокращенный «пример» какого-либо упражнения – напр., *Упражнение 8*: Чтобы объяснить принцип работы семинара «Песнь ко львам», можно использовать утверждение «*Безопасное место есть внутри нас*». Для углубленного ознакомления с государственными лидерами и лидерами сообществ, что включает в себя несколько экспериментальных упражнений, см. *Ознакомительную сессию* на **Странице 13** данного [Дополнения](#).
- **С родителями и их детьми (60-90 минут):** Подобную встречу проводят с родителями, опекунами и патронажными работниками, которые были избраны для участия в семинаре. См. пункт выше и используйте Раздел 1 данного руководства для объяснения цели данного семинара. Затем попросите взрослых подписать **Форму информированного согласия**, что позволит их детям участвовать в семинаре. Дети должны выразить свое согласие и поставить подпись на той же форме (**Приложение 5**). Затем, пока взрослым показывают пример упражнения, напр., *Упражнение 8*: «Безопасное место есть внутри нас» — детям следует заполнить предварительную **Форму оценки** до начала семинара (**Приложение 8**).

Родители/опекуны и дети, которые не присутствовали на предварительном занятии до начала семинара, также должны до семинара подписать **Форму информированного согласия**. Также дети, которые до этого не заполнили предварительную **Форму оценки** до семинара, должны сделать это в первый день семинара, за 30 минут до начала первого занятия. Для этого их попросят прийти заранее.

**IMPORTANT:** «Песнь ко львам» наиболее подходит для детей, которые считают себя частью какого-либо общепризнанного института, например, школы или церкви, или принадлежат к какому-либо клубу или группе, например, к молодежной группе или детскому клубу, которые могут оказать дополнительную поддержку и принять меры.

## После семинара

Планируется провести дополнительные занятия по окончании семинара при помощи участников (напр., Комитет действия):

- **Представители детей или молодежи встретятся с местными лидерами и членами местных комитетов по защите прав детей (60-90 минут):** Успех этой встречи будет зависеть от некоторых тонкостей предварительного планирования с представителями детей, назначенных в рамках семинара, и их взрослыми советниками (учителя, эксперты, координаторы, надежный взрослый). Принять участие в качестве волонтера может неограниченное количество заинтересованных представителей детей.

Взрослые советники вместе с местными лидерами должны до этой встречи встретиться с представителями детей/молодежи для обсуждения следующих вопросов:

1. Какие проблемы детей/молодежи были представлены вашему вниманию? Как вы реагировали на эти проблемы?
2. Как дети/молодежь могут быть услышаны, чтобы это не ошеломило или не испугало их? Какие у вас есть идеи?

Ключевой принцип заключается в том, что взрослые лидеры и члены комитета по защите прав детей (или организации, осуществляющей подобный контроль) должны допускать тот факт, что **дети являются экспертами в своей собственной жизни**. Они знают лучше, чем кто-либо еще, что такое быть ребенком или подростком, поэтому следует уважать их точку зрения и принятые решения.

Позаботьтесь о том, чтобы на этой встрече присутствовало больше детей, чем взрослых, так дети не будут чувствовать давление. Если же взрослых окажется больше, тогда присутствующий взрослый советник(-и) должен принять меры для того, чтобы дети были услышаны.

Представителям детей нужно ясно представлять, какие проблемы они хотят решить на этой встрече, основываясь на том, что обсуждалось во время детского семинара. Во время этой встречи дети могут поговорить о проблемах и о том, как им хотелось бы решить их. Взрослые поделятся своими мыслями. Будет подготовлена повестка дня, в которой будет определено, чем дети будут заниматься, и что будут делать взрослые для содействия изменениям. Временные рамки и дата следующей встречи установлены.

- **Презентация для опекунов/родителей или сообщества после окончания семинара** во время учебного торжества, на другом форуме или организовав специальную встречу родителей. Это даст детям и молодежи возможность показать, чему они научились. Деятельность в рамках Упражнения 21: *Послания и танцы, стихи и песни* из Упражнения 23: *Можно устроить празднование*.
- **Детские и молодежные клубы (или дискуссии в классе или в церкви).** В рамках существующих клубов или общепризнанных институтов, таких как церкви, мечети или школы, взрослые могут предоставить детям и молодежи возможность встретиться для следующего:
  1. Поговорить о своем опыте путем применения изученных уроков после окончания семинара. Как они использовали различные упражнения и уроки, которые освоили?
  2. Поговорить о текущих трудностях в их жизни и выслушать мысли членов группы о том, что можно сделать, чтобы справиться с этими трудностями.
  3. Выполнить несколько упражнений из семинара, которые могут помочь им продолжить думать о пережитых событиях.
  4. Применять эти решения и навыки в своей жизни.
  5. Встретиться снова, чтобы поделиться опытом и тренировать свои навыки.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ЧТО МЫ УЗНАЛИ

### Упражнение «ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР»

<b>Цель</b>	Краткое описание всех изученных занятий. Подготовить такой обзор будет полезно через несколько недель после окончания семинара.		
<b>Необходимый материал</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Картинка с изображением двух рычащих львов</li><li>• Квадратики из бумаги</li><li>• Ручка</li><li>• Запись</li></ul>		<b>40-60</b> минут

1. Прикрепите картинку с изображением двух львов на стену с помощью скотча. На небольшом кусочке бумаги (размером с длину и ширину ладони) каждый ребенок нарисует картинку или напишет послание о том, что они узнали о том, как петь для львов, то есть об одном способе, с помощью которого они научились преодолевать страх и насилие в своей жизни. Каждый ребенок должен произнести вслух свое послание и приклеить его на стену, чтобы окружить (т.е. приручить) львов.
2. Все приходят читать свои послания, окружая двух львов.
3. Координатор кратко подводит итоги о том, какие уроки усвоили участники.
4. В заключение, **координатор говорит:** *Мы можем сделать многое, чтобы изменить себя и изменить львов, поэтому нам больше не следует так бояться. Посмотрите, как эти послания приручили львов.*

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СООБЩАЕТ ВАМ, ЧТО ОН ПОДВЕРГСЯ ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ

Если ребенок сообщает координатору или эксперту о том, что он подвергся или подвергается жестокому обращению или эксплуатации, важно сразу же предложить свою помощь и принять меры по защите достоинства и самоуважения ребенка. В первую очередь, это означает, что вы должны полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на что другое. Внимательно выслушайте ребенка и дайте ему время рассказать о случившемся во всех подробностях, если он готов это сделать. Не перебивайте ребенка, поскольку, возможно, он не захочет говорить об этом снова. Не отвлекайтесь и не давите на него, задавая слишком много вопросов. Напомните ребенку, что в случившемся нет его вины. Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать, в том числе в отношении конфиденциальности.

Ваш непосредственный ответ можно сформулировать в пяти посланиях, которые важно озвучить. Хотя эти утверждения не нужно передавать дословно, координаторам рекомендуется запомнить их, чтобы при необходимости они легко всплывали в памяти:

1. Я верю тебе.
2. Я рад, что ты рассказал мне.
3. Мне жаль, что это случилось с тобой.
4. Это не твоя вина.
5. а) Мне нужно рассказать об этом кому-то еще, кто может тебе помочь (член семьи, тетя, сотрудник полиции) и/или  
б) Давай вместе обратимся к другому сотруднику или в другое учреждение, где тебе окажут помощь.

При раскрытии информации о случаях жестокого обращения с детьми, вам может также потребоваться (в соответствии с местными законами) сообщить о ваших подозрениях в государственные органы или другому сотруднику, который может оказать помощь, включая, но не обязательно ограничиваясь сотрудником, занимающимся защитой детей (представление отчетности и принятие последующих мер) в рамках вашей организации. Дайте ребенку понять, что вы будете предпринимать действия в его интересах. Ребенок может не захотеть, чтобы вы представляли отчет о случившемся, поэтому вам придется объяснить ему, что важно сделать это для содействия обеспечению защиты ребенка в будущем. Обсудите с ребенком возможные варианты. Кого они хотели бы пригласить поучаствовать в этом обсуждении? Будьте терпеливы и деликатно слушайте его. Эмпатия и чувство заботы, которые вы выражаете, могут сильно повлиять на способность ребенка восстановиться после пережитого жестокого обращения в будущем.

Обязательно предпримите действия в интересах ребенка, чтобы убедиться в принятии поддерживающих мер.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## БЛАНК ФОРМЫ

### ИНФОРМАЦИОННОГО СОГЛАСИЯ



*Песнь ко львам: Руководство для координаторов для преодоления страха и насилия в жизни* — это семинар для детей Католическая службы помощи, который длится в течение 3 полных дней или 6 неполных дней, и который был создан, чтобы помочь детям и взрослым повысить их способность преодоления страха насилия, жестокого обращения или эксплуатации в их жизни и в их сообществе. В семинаре рассматриваются некоторые темы деликатного характера, о которых может быть сложно разговаривать. Координаторы готовы оказать детям помощь, если они будут расстроены. Участие во всех упражнениях этого семинара добровольно, и потребуются разрешение как ребенка, так и его родителя или опекуна.

Чтобы осознать влияние, которое оказывает на детей семинар «Песнь ко львам», и составить план улучшений программы на будущее, представители Католической службы помощи также хотели бы задать всем участникам несколько основных вопросов до начала семинара и по его окончании (сразу после окончания и примерно через 3 месяца). Имена не будут использоваться. Время от времени представитель Католической службы помощи может захотеть сделать пару фотографий семинара; опять же, это добровольно и на это потребуются ваше согласие.

Я \_\_\_\_\_, как родитель/опекун выражаю согласие для моего ребенка/детей на:

- участие в семинаре «Песнь ко львам»
- предоставление организации Католической службы помощи ответов в анонимной форме
- фотосъемку моего ребенка/детей, которая будет проводиться во время семинара

Имя и фамилия ребенка	Возраст	Участие	Дата сбора	Фотографии	Подпись родителя/опекуна (или отпечаток большого пальца)	Дата
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		

Будучи ребенком, упомянутым ниже, я осознаю, что мое участие во всех упражнениях семинара «Песнь ко львам» добровольно. Я выражаю свое согласие на:

- участие в семинаре «Песнь ко львам»
- предоставление организации Католической службы помощи ответов в анонимной форме
- фотосъемку, которая будет проводиться во время семинара

Имя и фамилия ребенка	Возраст	Участие	Дата сбора	Фотографии	Подпись (или отпечаток большого пальца) ребенка	Дата
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		
		Да	Да	Да		
		Нет	Нет	Нет		

**В присутствии представителя Католической службы помощи:**

Имя и фамилия

Подпись

Дата

Место проведения

# ПРИЛОЖЕНИЕ 6 БЛАНК ТАБЕЛЯ ПОСЕЩАЕМОСТИ

Название страны	Сообщество	Организация-спонсор
Длительность семинара 3 дня? Более 3 дней?	Имя и фамилия, контактные данные Координатор №1	Имя и фамилия, контактные данные Координатор №2

Индивидуальное участие: Заполните **ОДНУ** строку для каждого участника. Отмечайте посещение каждого модуля, в котором он/она принимал(-а) участие. Также отметьте, заполнил ли каждый участник:

- В первый раз до начала семинара
- Во второй раз сразу после окончания семинара
- В третий раз через три месяца после окончания семинара

Имя и фамилия ребенка полностью	Пол Мужской/женский	Возраст	МОДУЛЬ 1	МОДУЛЬ 2	МОДУЛЬ 3	МОДУЛЬ 4	МОДУЛЬ 5	МОДУЛЬ 6	Форма оценки			
									1	2	3	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

При необходимости распечатайте больше страниц.

В конце кратко изложите следующее:

РЕЗУМАТ	Общее количество участников		Общее количество детей в возрасте 8-12 лет	Общее количество детей старше 13 лет	Общее количество детей на Модуле 2	Общее количество детей на Модуле 3	Общее количество детей на Модуле 4	Общее количество детей на Модуле 5	Общее количество детей на Модуле 6	Общее количество человек, заполнивших форму оценки		
	Женского пола	Мужского пола								-1-	-2-	-3-

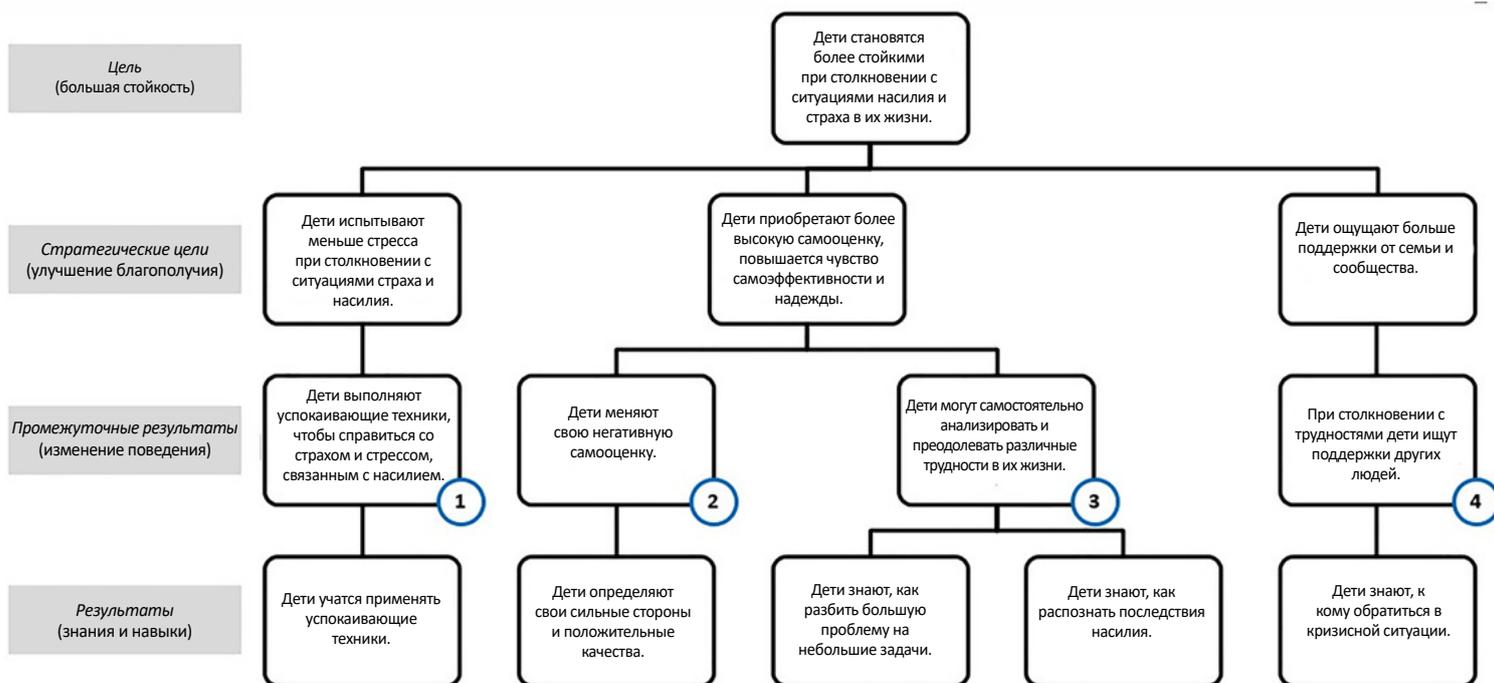
Возраст: введите возраст по последнему дню рождения

# ПРИЛОЖЕНИЕ 7

В **Приложении 7** представлены инструкции по заполнению Формы оценки семинара «Песнь ко львам». См. **Приложение 8** для получения информации о Форме оценки.

Данный план мониторинга и оценки был разработан для использования координаторами семинара «Песнь ко львам». Он предназначен для оценки обработанных результатов (количество участников, завершённые модули и т.д.), а также усвоения участниками знаний, навыков и типов поведения, изученных в рамках упражнений семинара. Он основан на матрице результатов (см. Рисунок 1), которая связывает результаты семинара (знания и навыки), промежуточные результаты (поведение) и его долгосрочную цель: *Дети становятся более стойкими при столкновении с ситуациями насилия и страха в их жизни*

**Рисунок 1: Матрица результатов «Песни ко львам»**



В семинаре «Песнь ко львам» предложен простой способ оценки этих желаемых изменений, а также предложения для координаторов, желающих внедрить более надежные рамки мониторинга и оценки. Более простой способ, приведенный здесь, включает реестр посещаемости и опросник по оценке из 20 пунктов (**Приложение 8**) (для оценки знаний, навыков и изменений в поведении). Последний документ содержит утверждения, с которыми участники могут согласиться или не согласиться. Каждое утверждение связано с одним из четырех промежуточных результатов, представленных на *Рисунке 1*, а также в специальных упражнениях семинара (см. *Рисунок 2*). Участникам предлагают заполнить опросник по оценке три раза: (1) непосредственно до начала семинара (оценка до семинара); (2) непосредственно после окончания семинара (первая оценка после семинара); и (3) через 3 месяца после окончания семинара (вторая оценка после семинара).

## Рисунок 2: Отсылки на результаты и упражнения

№	Утверждение (Варианты ответов: Согласен(-на)/Не согласен(-на))	Отсылка на промежуточный результат	Отсылка на упражнения семинара
1	Если мне страшно, я стараюсь думать о чем-то, что делает меня счастливым.	1	7, 8
2	Когда мне страшно, только медленное глубокое дыхание помогает мне почувствовать себя лучше.	1	8, 12+
3	Когда случается что-то плохое, из-за этого мне становится плохо, и я не могу ничего с этим поделать.	2	10
4	Когда случается что-то плохое, я убежден, что в этом есть моя вина.	3	11
5	Когда мне страшно, я концентрируюсь только на всех ужасных вещах, которые могут случиться.	1	5, 8, 9, 12
6	По моему мнению, единственный выход при проявлениях насилия — это убежать и спрятаться или ударить человека в ответ.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Если твои родители кричат друг на друга, а затем ссорятся, в их ссоре виноват ты.	3	11
8	Когда проблемы кажутся большими, я стараюсь решить их поэтапно.	3	19
9	Когда я оказываюсь в плохой ситуации, я стараюсь думать о том, что я хороший человек.	2	2, 13, 20
10	При возникновении проблемы обычно мне кажется, что я оказался один на один с этой проблемой.	4	15
11	Я знаю взрослого из моего сообщества, с которым я могу поговорить при возникновении проблемы.	4	17
12	Если твоя подруга выходит на улицу, чтобы вечером набрать воды, и на нее кто-то нападает, она виновата в том, что на нее напали.	3	11
13	Насилие предполагает наличие физической травмы. Если кого-то ранят словами, это не является насилием.	3	4
14	Я могу сказать несколько слов о том, в чем я хорош.	2	2
15	Я знаю, какие опасные и безопасные места есть там, где я живу.	4	16
16	Я часто думаю о плохих событиях из моей жизни.	1	7, 8, 9, 12
17	Когда проблема кажется очень большой, я чувствую, что я не в силах с ней разобраться.	3	18, 19
18	Я знаю, что другие дети могут сказать несколько приятных слов обо мне.	2	20
19	Я считаю, что лучше не говорить о моих проблемах другим людям.	4	15, 17
20	Когда мне страшно, я могу успокоиться сам.	1	5, 7, 8

Предложения для координаторов, желающих внедрить более надежные основы мониторинга и оценки, можно найти в отдельном документе, доступном [онлайн](#). В нем представлены ссылки на утвержденные методики измерений, разработанные для оценки изменений самооценки, самооценки, надежды и устойчивости, то есть более долгосрочных изменений, к которым можно стремиться для реализации цели и стратегических задач этого семинара. Эти методики измерений, которые являются более длительными и более сложными, могут лучше подходить для реализации во время подвыборки участников и с обученными регистраторами.

## Инструкции для управления компонентами мониторинга и оценки

Все пользователи Католической службы помощи «*Песни ко львам*» должны как минимум использовать реестр посещаемости, провести предварительные/итоговые тесты, состоящие из 20 пунктов, и отправить данные по адресу [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

### Реестр посещаемости

Реестр посещаемости используется для отслеживания участников на каждом модуле и каждый день во время проведения семинара «*Песнь ко львам*». См. Приложение 6 для бланка реестра посещаемости. Координаторы могут создать свой собственный бланк, но в нем должны быть указаны страна и сообщество, где проводился семинар, организация-спонсор, длительность семинара (дата начала и дата окончания) и имя и фамилия координаторов и их контактная информация. Запишите имя и фамилию, а также пол и возраст каждого участника. Отметьте каждый модуль, в котором каждый ребенок принимал участие (Модули 1–6), а также отметьте, какие Формы оценки заполнил каждый ребенок (оценку до семинара, первую оценку после семинара, вторую оценку после семинара).

### Оценки до и после семинара

Оценку до и после семинара «*Песнь ко львам*», включающую 20 вопросов, следует провести трижды в разные периоды времени:

1. **Оценка до семинара**, до начала первого занятия семинара, желательно до мероприятий во время информационной встречи, на которой будут присутствовать как родители/опекуны, так и дети. Если это невозможно, детям следует прийти заранее, чтобы заполнить оценку до начала первого занятия в рамках семинара.
2. **Первая оценка после семинара**, сразу же после окончания семинара, незадолго до последнего занятия.
3. **Вторая оценка после семинара**, примерно через 3 месяца после окончания семинара.

До проведения оценки координаторы должны получить информированное согласие родителя или опекуна и согласие ребенка. Роль информированного согласия заключается в обеспечении того, чтобы участники были осведомлены и понимали (а) причины сбора данной информации, (б) как она будет использоваться и в какой мере, (с) риски и преимущества участия, и самое главное, (д) их право: отказаться от участия в процессе, отказаться от ответа на конкретные вопросы и прекратить свое участие в любое время. Информированное согласие следует получить, используя **Форму информированного согласия**, представленную в **Приложении 5 на Странице 65**.

Координаторам следует распечатать один бланк **Формы оценки** (см. **Приложение 8**) для каждого участника. Прежде чем раздать эту форму участникам, координаторы должны заполнить затемненный раздел в каждом опроснике, указав страну и сообщество или **место** проведения семинара, **дату начала и окончания семинара**, и отметить, была ли это **оценка до семинара (№1)**, **первая оценка после семинара** непосредственно после окончания семинара (**№2**) **или вторая оценка после семинара**, через 3 месяца после его окончания (**№3**).

После раздачи форм координаторы попросят участников указать свой возраст (сколько им лет) и пол. Участникам не нужно писать свои имена в этих формах; координаторы будут собирать данные результатов для подсчета среднего балла группы.\* После того, как участники укажут свой возраст и пол, координатор прочитает вслух Инструкции для участников. В них представлено типовое утверждение, с которым участники захотят выразить свое согласие или несогласие. В рамках теста кружочки (O) будут соответствовать ответу «**Согласен(-на)**», а квадраты (□) будут соответствовать ответу **Не согласен(-на)**, чтобы предоставить участникам с ограниченными навыками чтения возможность выбирать варианты ответа в виде визуальных символов. Участники должны нарисовать кружок или квадрат для выражения своего ответа на типовое утверждение, а также на последующие утверждения.

При желании грамотные участники любого возраста могут заполнить данную форму самостоятельно. Или же координатор может прочесть вслух данные утверждения из этой формы. Участники напишут свои ответы, следуя вербальным подсказкам координатора.

\* Координаторам, желающим провести оценку изменений на индивидуальной основе, следует обратиться к Дополнительному руководству по мониторингу и оценке на странице 15 данного Дополнения, которое доступно по ссылке: <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

Прежде чем участники приступят к заполнению формы, координаторы должны напомнить им, что они не должны переписывать ответы других участников, что их ответы останутся анонимными и конфиденциальными, и что им не стоит волноваться о том, что что-то «правильно или неправильно»; лучше, чтобы они отвечали на вопросы честно, опираясь на свои чувства или знания. Хотелось бы узнать их собственное мнение. Координаторам следует рекомендовать участникам отвечать на все вопросы и не оставлять незаполненных мест. Во время сбора заполненных форм координаторы могут проверить, оставили ли участники какие-либо места незаполненными. Если таковые имеются, следует попросить участников вернуться к ним и заполнить форму.

На заполнение форм оценки координаторы будут отводить 30 минут как до начала мероприятий семинара «Песнь ко львам» (на предварительной встрече до начала мероприятий или до начала первого занятия), так и после окончания семинара (Упражнение 22 и через 3 месяца). Заполнение опросника может занять меньше, чем 30 минут.

### Методики подсчета баллов

После того, как все участники заполнят форму, координаторы соберут их и подсчитают баллы за ответы. Сначала координаторам следует присвоить каждому ответу цифровой код (0 или 1). Некоторые пункты будут иметь обратный код. На Рисунке 3, представленном ниже, приводится информация о кодировании для каждого пункта. Обратите внимание, в случае наличия неотвеченных вопросов (пустое место вместо ответа) следует присвоить такому вопросу 0. Хотя присваивание неотвеченным вопросам 0 («неправильный» ответ) — это не самое оптимальное решение, это способствует агрегированию и анализу данных. Координаторам, желающим провести оценку изменений на индивидуальной основе, следует подсчитывать баллы за ответы другим способом и обратиться к Дополнительному руководству по мониторингу и оценке на **Страницу 15** данного [Дополнения](#).

### Рисунок 3: Код ответа

Номера ответов	Ответ	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	<input type="radio"/> Согласен(-на) .....	1
	<input type="checkbox"/> Не согласен(-на) .....	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	<input type="radio"/> Согласен(-на) .....	0
	<input type="checkbox"/> Не согласен(-на) .....	1

Следующий шаг для пользователей Католической службы помощи — ввести цифровые данные, вместе с данными о возрасте и поле, в **Лист ввода данных** семинара «Песнь ко львам», который можно будет [скачать](#). Эта рабочая тетрадь в Excel предназначена для хранения ответов, полученных в ходе оценки до и после семинара, а также для автоматического приведения сводных данных. После заполнения рабочей тетради в Excel координаторы должны сохранить ее и отправить по адресу [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

Пользователи из других организаций также могут использовать эту рабочую тетрадь и отправлять свои данные в Католическую службу помощи, но при желании они также могут подсчитывать свои результаты тестов вручную. Дополнительная информация об оценках представлена на следующей странице на Рисунке 4. Результаты пользователей, не имеющих отношение к Католической службе помощи, также могут быть включены в другие программные отчеты или оценки.

**Рисунок 4: Подсчет баллов и интерпретация результатов**

Баллы	Подсчет баллов	Интерпретация результатов
Средний балл	Подсчитайте ответы на все вопросы от 1 до 20 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении содержания семинара « <i>Песнь ко львам</i> »  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-20
Средний балл ответов на вопросы по теме «Знания и навыки» в рамках семинара « <i>Песнь ко львам</i> »	Подсчитайте ответы на вопросы 2, 6, 7, 11, 12, 13 и 15 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении знаний и навыков в рамках семинара « <i>Песнь ко львам</i> »  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-7
Средний балл ответов на вопросы по теме «Изменение поведения» в рамках семинара « <i>Песнь ко львам</i> »	Подсчитайте ответы на вопросы 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 и 20 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении содержания о желаемом изменении поведения в рамках семинара « <i>Песнь ко львам</i> »  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-13
Средний балл для Промежуточного результата 1: Дети выполняют самоуспокаивающие техники, чтобы справиться со страхом и стрессом, связанным с насилием	Подсчитайте ответы на вопросы 1, 2, 5, 6, 16 и 20 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении Промежуточного результата 1  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-6
Средний балл для Промежуточного результата 2: Дети меняют свою негативную самооценку	Подсчитайте ответы на вопросы 3, 9, 14 и 18 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении Промежуточного результата 2  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-6
Средний балл для Промежуточного результата 3: Дети могут самостоятельно анализировать и преодолевать различные трудности в их жизни	Подсчитайте ответы на вопросы 4, 7, 8, 12, 13 и 17 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a Rezultatului intermediar 3  Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 6
Средний балл для Промежуточного результата 4: При столкновении с трудностями дети ищут поддержки других людей	Подсчитайте ответы на вопросы 10, 11, 15 и 19 и разделите их на количество участников, заполнивших форму оценки.	Более высокие баллы свидетельствуют о более эффективном усвоении Промежуточного результата 4  Примечание: Количество баллов варьируется в пределах 0-4

# ПРИЛОЖЕНИЕ 8

## ФОРМА ОЦЕНКИ

### Инструкции для участников:

Сначала укажи свой возраст и пол (мальчик или девочка).

- Возраст: \_\_\_\_\_
- Пол (поставь галочку): Мальчик \_\_\_ Девочка \_\_\_

Затем послушай, как координатор прочитает утверждения, приведенные ниже, или прочти эти утверждения самостоятельно, если можешь. Подумай, ты согласен или нет с каждым из этих утверждений. Если ты согласен(-на), закрась кружок (○). Если ты не согласен(-на), закрась квадрат (□).

### Пример

	Утверждение	Согласен(-на)	Не согласен(-на)
#	Consider că orezul este cel mai delicios lucru pe care l-am mâncat vreodată.	○	□

Dașă ești de ACORD

	Утверждение	Согласен(-на)	Не согласен(-на)
#	Я считаю, что рис — это самая вкусная еда, которую я когда-либо ел(-а).	●	□

Dașă nu ești de acord (ești în DEZACORD)

	Утверждение	Согласен(-на)	Не согласен(-на)
#	Я считаю, что рис — это самая вкусная еда, которую я когда-либо ел(-а).	○	■

	Утверждение	Согласен(-на)	Не согласен(-на)
1	Если мне страшно, я стараюсь думать о чем-то, что делает меня счастливым.	○	□
2	Когда мне страшно, только медленное глубокое дыхание помогает мне почувствовать себя лучше.	○	□
3	Когда случается что-то плохое, из-за этого мне становится плохо, и я не могу ничего с этим поделать.	○	□
4	Когда случается что-то плохое, я убежден, что в этом есть моя вина.	○	□
5	Когда мне страшно, я концентрируюсь только на всех ужасных вещах, которые могут случиться.	○	□
6	По моему мнению, единственный выход при проявлениях насилия — это убежать и спрятаться или ударить человека в ответ.	○	□
7	Если твои родители кричат друг на друга, а затем ссорятся, в их ссоре виноват ты.	○	□
8	Когда проблемы кажутся большими, я стараюсь решить их поэтапно.	○	□
9	Когда я оказываюсь в плохой ситуации, я стараюсь думать о том, что я хороший человек.	○	□
10	При возникновении проблемы обычно мне кажется, что я оказался один на один с этой проблемой.	○	□
11	Я знаю взрослого из моего сообщества, с которым я могу поговорить при возникновении проблемы.	○	□
12	Если твоя подруга выходит на улицу, чтобы вечером набрать воды, и на нее кто-то нападает, она виновата в том, что на нее напали.	○	□
13	Насилие предполагает наличие физической травмы. Если кого-то ранят словами, это не является насилием.	○	□
14	Я могу сказать несколько слов о том, в чем я хорош.	○	□
15	Я знаю, какие опасные и безопасные места есть там, где я живу.	○	□
16	Я часто думаю о плохих событиях из моей жизни.	○	□
17	Когда проблема кажется очень большой, я чувствую, что я не в силах с ней разобраться.	○	□
18	Я знаю, что другие дети могут сказать несколько приятных слов обо мне.	○	□
19	Я считаю, что лучше не говорить о моих проблемах другим людям.	○	□
20	Когда мне страшно, я могу успокоиться сам.	○	□

# ПРИЛОЖЕНИЕ 9

## ЗАМЕНА КАРТИНКИ СО ЛЬВАМИ

В странах, в которых не водятся львы, льва можно заменить другим подходящим животным (например, большой змеей или тигром), которое будет олицетворять собой страхи детей. И когда в тексте будут упоминаться львы, просто подставьте вместо них другое животное.





# ПРИЛОЖЕНИЕ 10

## СЕРТИФИКАТ ДОСТИЖЕНИЙ

(см. следующую страницу)

Обратите внимание, что дети могут сделать или украсить свои сертификаты. На следующей странице представлен пример того, ксерокопии каких документов следует сделать заранее, если это применимо. Необходимость раздачи материалов может возникнуть в конце семинара или на очередной встрече группы.

# СЕРТИФИКАТ



Эта награда свидетельствует о том, что

---

успешно завершил(-а) участие в

## Семинаре «Песнь ко львам»

---

и \_\_\_\_\_  
Подписи координаторов

---

Дата

---

Место проведения



# faith. action. results.

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

[crs.org](http://crs.org)

*Песнь ко львам: Руководство для координаторов по преодолению страха и насилия в жизни* — это руководство для координаторов, которое позволит им помочь детям и подросткам развить навыки для снижения влияния пережитого насилия и жестокого обращения в их жизни и помочь им восстановиться. К концу семинара, описанного в этом руководстве, участники будут знать, что они могут изменить свою жизнь и больше не испытывать острое чувство страха. Хотя семинар «Песнь ко львам» был разработан для молодежи, и в нем используются игры, творчество и песни, его также можно использовать со взрослыми, чтобы помочь им справиться с тревожностью, принять меры в тех сферах их жизни, которые вызывают у них страх, и, тем самым, стать более хорошими родителями и опекунами.

