

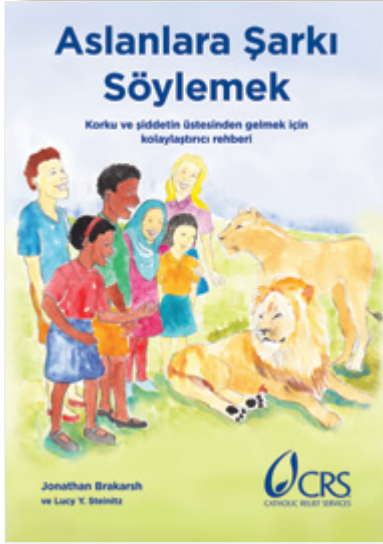
Aslanlara Şarkı Söylemek

Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için
kolaylaştırıcı rehberi



Jonathan Brakarsh
ve Lucy Y. Steinitz

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES



Aslanlara Şarkı Söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberi ailelerinde, okullarında veya bulundukları toplulukta şiddete maruz kalmış veya tanık olmuş çocuklar ve gençler için aktiviteler içermektedir. Bu atölye çalışması çocukların ve gençlerin deneyimledikleri korku ve şiddetle başetme becerilerini ve dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Kapak illüstrasyonları Marika Matengu tarafından hazırlanmıştır.

Katolik Yardım Servisi (CRS), Marika Matengu'nun 1. sayfadan 8. sayfaya kadar yer alan illüstrasyonlarının ilk olarak Lucy Y. Steinitz tarafından yazılan Family Health International (2009) *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth*'da yer aldığını şükranla bildirir. Sayfa 31 ve 49'daki aslan çizimleri Tichaona Mudhobhi'ye aittir.

ISBN-10: 1-61492-163-6

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



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

Katolik Yardım Servisi

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

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

Alıntı için: Brakarsh, J. (2017) *Aslanlara Şarkı Söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberi*. Baltimore: Katolik Yardım Servisi.

Yazar hakkında

Dr. Jonathan Brakarsh, Zimbabwe'de yaşayan bir çocuk psikoloğudur. Hayatını, kırılğan durumdaki çocukların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına cevap verebilecek topluluk temelli ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine adanmıştır. Bu onun çocuk terapisi üzerine yazdığı üçüncü kitaptır. Say and Play: A tool for young children and those who care for them *kitabının yazarıdır*: (2009, Project Concern International) ve Community Information and Inspiration Team ile birlikte birçok dile çevrilen ve 30'dan fazla ülkede kullanılan *The Journey of Life* serisinin (2004, 2005, Regional Psychosocial Support Initiative) yazarıdır. Dr. Brakarsh çocuklarla ilgili konularda uluslararası danışmanlık yapmaktadır.

Katolik Yardım Servisi, Kıdemli Koruma Teknik Danışmanı Dr. Lucy Y. Steinitz bu rehberde katkıda bulunmuş ve hazırlanmasına öncülük etmiştir.

Yazarın teşekkürleri

Aslanlara Şarkı Söylemek: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehber adlı bu kitabın da savunduğu gibi, "hepimizin arasında bir bağ var". Hiçbir şey yalnız başına başarılamaz. Hayata bizden önce gelenler ve yol boyunca bizimle birlikte yürüyenler var. Bu kitap, birçok insanın bilgeliği, çalışkanlığı, deneyimi ve nezaketiyle desteklenen bir sevgi emeğinin ürünüdür. Tüm yardımları için aşağıdaki kişilere teşekkür etmek isterim:

Lucy Y. Steinitz'e, bu kitabı hayata geçiren kıvılcım olduğu, teknik desteği, sonsuz enerjisi, adanmışlığı ve hiç durmayan zihni için.

Afrika Adalet ve Barış İnşası Çalışma Grubu (CRS) Ekip Lideri, Robert Groelsema'ya, bu projeye olan inancı ve projenin gerçekleşmesi için gerekli kaynakları sağladığı için.

Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonhi ve Zimbabwe'deki Katolik Yardım Servisi (CRS) personeline, misafirperverlikleri, lojistik destekleri ve birlikte çalışmak ve düşünmek için bir alan sağladıkları için.

Kathy Bond Stewart, Jane Fisher ve Africa Community Publishing and Development Trust'a (ACPDT) cömertlikleri ve devamlı destekleri için. 2013 yılında 154 çocukla birlikte yazdığımız kitap *Aslanlara Şarkı Söylemek: Çocukların seslerinin, katılımlarının ve korunmalarının güçlendirilmesi*, bu önemli çalışmanın daha da ileriye götürülmesi için ilham kaynağı olmuştur.

Katelyn Victor ile John Hembling, Lucy Y. Steinitz ve diğerlerine, hassas ve kullanıcı dostu bir İzleme ve Değerlendirme süreci geliştirdiğimiz için.

Zamanlarını, enerjilerini ve uzmanlıklarını paylaşarak kitabı gözden geçirenler: Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leia Isanhart, John Murhula Katunga, Lisa Langhaug, Sr. Janice McLaughlin, Laura Miller-Graff, Alice Moyo, Sonia Pereira, Leslie Snider, Susan St Ville, Jean Baptiste Talla, Kathy Bond Stewart, Katelyn Victor ve Lynn Walker.

Zimbabwe ve Sierra Leone 'deki kolaylaştırıcılar, yaratıcılıkları ve becerileriyle *Aslanlara Şarkı Söylemek*'i hayata geçirdiler ve böylece hepimiz gençlerin şarkılarını dinledik: Lucia Manyuchi (ACPDT), Jane Mashonanyika (TOL), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofu (ACPDT) ve Musa Kallon.

Aslanlara Şarkı Söylemek'in pilot uygulamasının yapıldığı aşağıdaki okullardaki çocuklar ve öğretmenler: Zimbabwe'de Chidoma ve Nemangwe okulları (Gokwe) ve St Peter Okulu (Mbare); Sierra Leone'deki Katolik Yardım Servisi (CRS) Aile Yeniden Entegrasyon Projesi, Caritas Bo; ve Uganda'da Nyaka Mesleki Ortaokulu (Kambuga alt bölgesi).

Bilgilerini cömertçe paylaşılanlar: Gretchen Bachman, Sr Elizabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba ve Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dominique Tavernier, Ruth Verhey ve John Williamson.

Barbara Kaim, düşüncelerimin yaratıcı kasırgasını düzenlememe yardımcı olmak için uzun saatler harcadı.

Editör Solveig Bang'e, Katolik Yardım Servisi (CRS)'den Kaitlyn Mortimer'a ve sanatçı Marika Matengu'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: GİRİŞ	1
BÖLÜM 2: UYGULAMA ASLANLARA ŞARKI SÖYLEMEK.....	5
BÖLÜM 3: ATÖLYE AKTİVİTELERİ	11
Tema I: Aslanlara Şarkı Söylemeye hoş geldiniz	11
1. Aktivite: Tanışma.....	11
Tema II: Kim olduğumuzu keşfetmek	15
2. Aktivite: Hayat Ağacı	15
3. Aktivite: Özet 1 - <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i>	19
Tema III: Korku ve şiddeti anlamak	20
4. Aktivite: Şiddeti anlamak	20
5. Aktivite: Şiddete alternatif tepkiler	22
6. Aktivite: Korkuyu anlamak	23
Tema IV: Kendimizi güçlendirmek	24
7. Aktivite: Sadece kanalı değiştir!	24
8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer	29
9. Aktivite: Dört kare	30
10. Aktivite: Dağ, Su, Rüzgar, Ateş	32
11. Aktivite: Bu benim hatam değil	35
12. Aktivite: Sorunları geride bırakmak	38
13. Aktivite: Hazine Ağacı	40
14. Aktivite: Özet 2 - <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i>	44
Tema V: İlişkiler oluşturmak	45
15. Aktivite: Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!	45
16. Aktivite: Güvenli ve tehlikeli yerler	47
17. Aktivite: Yardımcılar oyunu	48
18. Aktivite: Aslanı kandırmak	49
Tema VI: Yola devam etmek.....	52
19. Aktivite: Dağın tepesine doğru küçük adımlar	52
20. Aktivite: Birbirimizi yüceltmek	55
21. Aktivite: Mesajlar	58
22. Aktivite: Değerlendirme	59
23. Aktivite: <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> - Kutlama	59

BÖLÜM 4: EKLER60

Ek 1: Nefes ve köklenme egzersizleri	60
Ek 2: Atölye çalışması öncesi ve sonrası	61
Ek 3: Öğrendiklerimiz	63
Ek 4: Bir çocuk size istismarı bildirirse ne yapmalısınız	64
Ek 5: Örnek onam formu	65
Ek 6: Örnek katılım listesi	66
Ek 7: İzleme ve Değerlendirme planı	67
Ek 8: Değerlendirme formu	72
Ek 9: Aslan resmi için alternatifler	73
Ek 10: Başarı Sertifikası	75

Daha fazla okuma, kolaylaştırıcıların eğitimine ilişkin rehberlik ve İzleme ve Değerlendirme verilerinin tablolaştırılmasına ilişkin ek bilgiler için **EK*** kısmına bakınız.

TAMAMLAYICI İÇERİKLER

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

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

BÖLÜM 1: GİRİŞ

Aslanlara Şarkı Söylemeye hoş geldiniz: Korku ve şiddetin üstesinden gelmek için kolaylaştırıcı rehberi! Bu rehber, ailelerinde, okullarında veya yaşadıkları toplulukta şiddete maruz kalmış veya tanık olmuş sekiz yaş ve üzeri çocuklar ve gençler içindir. Çocukların ve gençlerin deneyimledikleri korku ve şiddete karşı dayanıklılıklarını arttırmayı amaçlamaktadır.

Bu rehber neden önemlidir?

Araştırma ve haberlerden, şiddetin pek çok ortamda (ülkemizde, mahallemizde, evlerimizde ve okullarımızda) meydana gelen, dünya çapında bir olgu olduğunu görüyoruz. Tedavi edilmediği takdirde, şiddetin etkileri özellikle çocuklar için zarar verici olabilir ve hayatlarının geri kalanını etkileyebilir. Sonuçlar gelecek nesillerde de hissedilebilir.

Şiddetin çocukların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır.^{1,2} Ayrıca, UNICEF ve Centers for Disease Control and Prevention gibi kuruluşlardan, çocuklara yönelik şiddete ilişkin ülkelere özel verilere erişilebilir.^{3,4}

Şiddet, fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, yaralanma, sömürü veya önemli kayıp deneyimlerini veya - bunlarla ilgili tehditleri ifade eder. *Aslanlara Şarkı Söylemek*'de ele alınan şiddet türleri çeşitlidir ve şunları içerir:

- Bir çocuğun engeline veya farklılığına yönelik zorbalık
- Ev içinde kavga
- Çocuk istismarı ve çocuk kaçakçılığı
- Her türlü cinsel istismar
- Zorunlu göç
- Aile üyelerinin işkence görmesi, hapsedilmesi veya öldürülmesi
- Savaş ve silahlı çatışma



.....
Tedavi edilmediği takdirde, şiddetin etkileri özellikle çocuklar için zarar verici olabilir ve hayatlarının geri kalanını etkileyebilir.
.....

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

2. Centers for Disease Control and Prevention, Olumsuz Çocukluk Olayları Çalışması www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

3. Centers for Disease Control and Prevention, Çocuklara Yönelik Şiddet Araştırması, www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. UNICEF, Çocuklara Yönelik Şiddetin Dünyadaki Yaygınlığı. www.unicef.org/media/media_75530.html

Çocuklar bir krizle, süregelen bir istismar veya şiddet durumuyla ya da deprem veya Corona virüsü krizi gibi acil bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, sinir sistemleri “savaş, kaç veya don” şeklinde tepki verir. Kortikal işlevler, beyin korteksi adı verilen dış tabaka tarafından yönetilen işlevlerdir. Beyin korteksi, genellikle insanın bilinçli deneyimlerini ve karmaşık davranışlarını şekillendirir. Ancak, duygusal sistemlerin (hipokampus, amigdala gibi) aktifleşmesi, kortikal işlevleri bastırmaya çalışır. Bu da kişinin muhakeme yeteneklerini etkileyebilir. Bu yüksek seviyedeki duygusal etkinlik yıkıcı fiziksel etkilere de yol açabilir. Tehdit edici durumları değiştirememeye, çocuğun geçmiş ve şimdiki deneyimlerinin neden olduğu utanç ve güçsüzlük duygularını tetikler. Bu duygular, çocuğun sosyal ilişkilerden çekinmesine ve uzak durmasına yol açabilir. Çocuğun bağımsızlık hissinin azalması ve duygusal hassasiyetinin artması, şiddetin hedefi olma riskini artırır.^{5 6}



İşte bu nedenle, uzun yıllar süren bir çalışmanın ürünü olan bu rehberi hazırladık. 2013 yılında, çocuk psikoloğu Dr. Jonathan Brakarsh ve travma uzmanı Bayan Jane Fisher, Zimbabwe’de şiddetin çocukları nasıl etkilediğine ilişkin bir değerlendirme yapmak üzere Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDZ-Zimbabwe) ile işbirliği yaptı. Bu araştırma sonucunda ortaya çıkan kitap, *Aslanlara Şarkı Söylemek: Bu çalışma, topluluk yayıncılığını psikoterapiyle birleştirerek çocukların seslerini, katılımlarını ve korunmalarını artırmayı amaçlar*. Ayrıca, çocuklara araştırmacı, kolaylaştırıcı, yazar ve sanatçı gibi önemli roller vererek benzersiz bir yaklaşım sunar. Bu proje, Katolik Yardım Servisi’nin sponsorluğunda yürütülmektedir. Çocukların ve yetişkinlerin korku ve şiddetle başa çıkmalarına yardımcı olacak pratik sonuçları olan bir program sunarak, bu çalışma ileriye taşınmaktadır. Bu rehber *Aslanlara Şarkı Söylemek* adını verme fikri Jonathan Brakarsh’a bir rüyasından sonra oluşmuştur. Rüyasında hayatındaki tüm zalimlerin aslana dönüştüğünü fakat bu aslanların, çocuklar şarkı söylemeye başladığında sakinleştiğini, gülümsediğini ve keyifle kükrediklerini gördü. Ayrıca, kitabında ACPDZ’ye ilham veren, aslanlara şarkı söylemekle ilgili geleneksel bir Tonga⁷ hikayesi de mevcuttur.

Altı modülden oluşan bu atölye çalışması, çocuklara deneyimledikleri şiddet ve istismarın etkilerini çözmek ve iyileşmek için gereken becerileri kazandırmaktadır.

Çocukların ve gençlerin öğrenecekleri şeyler

Aslanlara Şarkı Söylemek çocuklara şiddet ve istismarın etkilerini azaltmak ve iyileşmek için gerekli becerileri kazandıran altı modülden oluşan bir atölye çalışmasıdır. Bu, şiddet ve istismar durumlarına etkili bir şekilde müdahale etmeyi, sosyal koruma sağlamayı ve geçmişteki olumsuz deneyimlerle başa çıkma becerilerini öğretmeyi içerir. *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölye çalışması ayrıca çocuklara gelecekteki olası travmatik deneyimlere karşı da dayanıklı olmayı öğretmeyi hedefler.

Bu atölye çalışmasına katılacak olan katılımcıların birçoğu birden fazla travmatik olay deneyimlemiştir - ebeveynlerin ölümü; çatışma; aile içi şiddet; cinsel, duygusal ve fiziksel istismar; ve

5. Michel Silvestre PhD, kişisel iletişim, Çocuklar için EMDR Eğitimi Semineri, Mayıs 2016

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

7. Zimbabwe’de bir etnik grup.

çocuk işçiliği. Bu, çocukların ve yetişkinlerin deneyimledikleri travmatik olaylara yeni tepki yöntemleri öğrenmeleri için kritik bir dönemdir. Bazı çocuklar, yaşamlarının erken dönemlerinde şiddet eylemlerine ve çocuk cinsel istismarına tanık oldukları ve bunları deneyimledikleri ortamlarda yaşamaktadır. Sonuç olarak şiddeti öğrenmektedirler. Benlik algıları ve öz yeterlilikleri zarar görebilir ve bu durum depresyona yol açabilir.

Şiddetin çocukların yaşamları üzerindeki etkisini nasıl azaltabiliriz? Çocukların hayatında travma olduğu kadar, dayanıklılık gücü de vardır. Bu, korku, çaresizlik ve güçsüzlükten kurtulmak için hepimizin sahip olduğu bir güçtür. Zorluklarla karşılaştığımızda dayanıklılığımızı güçlendirme kapasitesine sahibiz.

Bu atölye çalışması, çocuklara dayanıklılık artırıcı becerileri öğretmeyi ve içinde bulundukları durumu değiştirmek için etkili yollar bulmayı öğretmek için hazırlanmıştır. Bu atölye çalışması, katılımcıların korku ve şiddete etkili bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olur. Altı beceri ve bilgi alanı vardır:

1. Çocukların kendi sakinleşme tekniklerini öğrenmeleri hedeflenmiştir; bunlar nefes alma, hareket etme ve meditasyonu içerir. Bu şekilde, kriz durumlarında sıklıkla mantığı bastıran duygusal tepkilerin etkisini azaltabilirler. Amaç, çocukların korku yerine mantığa dayalı hızlı ve etkili kararlar verebilmesidir.
2. Çocukların, güçsüz hissetmelerine neden olan, kendilerini istismarı hak eden kişi olarak gördükleri olumsuz bakış açılarını değiştirmeleri ve bunun yerine güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini keşfetmeleri.
3. Çocukların yalnız olmadıklarını ve bir aile, arkadaş ve topluluk ağının parçası olduklarını fark ederek sosyal bağlılıklarını arttırmaları.
4. Çocukların korku ve şiddetin etkisini anlamaları ve hem içsel (kendi kapasiteleri) hem de dış (kriz zamanlarında başvurulabilecek kişiler) kaynakları tanımlamaları.
5. Çocukların sorunları analiz ederek ve eylem planlarını uygulayarak şiddet ve korkunun üstesinden gelme yollarını belirlemeleri (örn. öz yeterliliklerini artırmaları).
6. Çocukların gelecek için umut ve hedeflerinin olması.



.....
Kendini sakinleştirme teknikleri, kriz durumlarında genellikle mantığın önüne geçen beynin duygusal devresinin aktivasyonunu azaltır.
.....

Aslanlara Şarkı Söylemek hayatları nasıl değiştirir?

Aslanlara Şarkı Söylemek 'in mesajı, şiddet ve korku deneyimi yaşamış çocuk ve gençlerin hayatlarının değiştirilebileceği, böylece aslanlar tarafından temsil edilen korkularına yapıcı bir şekilde yanıt verme becerisine sahip olabilecekleri ve şiddeti azaltmanın veya durdurmanın yollarını bulabilecekleridir. Kendilerini sakinleştirmek için çeşitli teknikler kullanmayı öğrenmiş olacaklar. Artık korku duygusundan korkmayacaklar, çünkü korkunun da bazen gerekli olduğunu, çünkü onlara enerji verdiğini bilecekler. Ve eğer korkuları onları bunaltacak seviyedeysen, kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak nefes tekniklerini ve diğer teknikleri öğrenecekler. Güçlü yönlerinden yararlanmayı ve bunları kullanmayı öğrenmiş olacaklar. Artık kendi hataları olmayan şeyler için kendilerini suçlamayacaklar. Aşılabilir gibi görünen sorunları analiz edebilecek ve bunları daha küçük adımlara ayırabilecekler. Kendilerini yalnız hissetmemeleri için insanlarla iletişime geçmenin önemini öğrenmiş olacaklar. Ve bunların sonucunda korku artık çoğu çocuğun hayatına hakim olmayacaktır.

Atölye çalışması kimler içindir

Aslanlara Şarkı Söylemek öncelikle uygun yaş gruplarına ayrılmış 11 yaş ve üzeri çocuklar ve genç yetişkinler içindir. 8-10 yaş arası çocuklar ek destek ve yaşlarına uygun düzenlemelerle katılabilirler (aşağıya bakınız). Şiddet ve istismara maruz kalan veya tanık olan kişilere odaklanmaktadır.

8-10 yaş arası çocuklar için daha kısa ve daha basit bir atölye çalışması daha iyi sonuç verir. Atölye çalışmasını canlandırıcı aktiviteler ve kısa tartışmalarla canlı tutun. Çocuk çizim yapamıyorsa, fikirlerini ifade etmek için yüz ifadelerini ve hareketleri kullanarak katılmasını sağlayın. Daha fazla bilgi için *Çocuklarla çalışmak* (Sayfa 6) bölümüne bakınız. Bu yaş grubu için önerilen faaliyetler: 1, 6, 8-18, 20, 21 ve 23. Numaralı Aktiviteler

Bu atölye çalışması öncelikle çocuklar ve gençler için tasarlanmış olmasına rağmen, yetişkinlerin de kendi kaygılarını kontrol etmelerine ve yaşamlarındaki korku veren durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, çocuklarının yaşadığı şiddet ve istismara etkili bir şekilde tepki vermeyi öğretmek ebeveynlik becerilerini geliştirmelerine destek olabilir. Yetişkinlere yönelik daha kısa bir oryantasyon için bkz. **Ek, Sayfa 13**. Bir anlamda çocuklara ve yetişkinlere “şiddet aşısı” yapıyoruz.

Ebeveynler ve bakım verenler, çocukların maruz kaldığı zorbalıktan cinsel istismara ve devlet eliyle gerçekleşen şiddete kadar, şiddetin etkilerine karşı duyarlı olmada önemli bir rol oynarlar. Ebeveynler ve bakım verenler, çocukların çeşitli duygusal deneyimlerini ve krizlerini yönetmelerine yardımcı oldukları için çocukların duygusal rehberleridir. Bu nedenle, ebeveynler ve bakım verenler, çocukların hayatlarındaki oynayabilecekleri rolle alakalı ilgilerini artıracabilecek olan atölye öncesi ve atölye sonrası toplantılara katılarak sürece dahil olurlar.

Topluluk liderleri ve dini liderler de önemli bir rol oynamaktadır. *Aslanlara Şarkı Söylemek* 'in içeriği konusunda bilgilendirilmek üzere atölye çalışması öncesi bir toplantıya davet edileceklerdir. Atölye çalışması sonrası, topluluk liderlerinin çocuklarla bir araya gelerek şiddet ve istismara karşı çözümler üretecekleri bir toplantı yapılacaktır (bkz. **Bölüm 2**). Daha büyük kardeşler, bakım verenler, topluluk danışmanları ve şiddet veya travmatik olaylara maruz kalmış yetişkinler de bu atölye çalışmasına ve faaliyetlerine katılmakta fayda görebilirler.



Ebeveynler ve bakım verenler, çocukların çeşitli duygusal deneyimleri ve krizleri işlemelerine yardımcı oldukları için çocukların duygularının birincil arabulucularıdır.

BÖLÜM 2: ASLANLARA ŞARKI SÖYLEMEK UYGULAMASI

Genel Bakış

Aslanlara Şarkı Söylemek, yeni fikirlerin, yeni ilişkilerin ve yeni şeyler yapmanın bir yolunu bulmak için bir keşif ve güçlenme sürecidir. Kolaylaştırıcı ve katılımcılar arasında bir diyalog şeklinde yazılmıştır. Kolaylaştırıcı, atölye çalışmasına derinlik katmak için kendi yaşam deneyimlerini kullanmaya teşvik edilmektedir.

Aslanlara Şarkı Söylemek altı temadan oluşan bir süreçtir:

- I. Karşılama
- II. Kim olduğumuzu keşfetmek
- III. Korku ve şiddeti anlamak
- IV. Kendimizi güçlendirmek
- V. İlişkiler oluşturmak
- VI. Yola devam etmek

Bu rehberde 'çocuk' teriminin tüm yaş gruplarını kapsayacak şekilde kullanıldığını unutmayın. Kolaylaştırıcının bu terimi katılımcıların yaşına göre uyarlaması gerekecektir. Örneğin, 15 yaşın üzerindeki kişiler muhtemelen 'gençler' veya 'genç yetişkinler' olarak adlandırılmak isteyecektir.



.....
Korku, en uyumlu görünen
çocukların hayatlarında bile
var olabilir.
.....

Katılımcılar ve kolaylaştırıcılar

Katılımcılar nasıl belirlenir?

Bazı çocuklar topluluk tarafından belirlenecektir. Özellikle şiddet ve istismardan doğrudan veya dolaylı olarak etkilenen çocuklara odaklanılacaktır. Korku, en iyi görünen çocukların hayatlarında bile var olabileceğinden, çeşitliliğin olması yararlı olacaktır. Atölye çalışmasında 15 ile 25 katılımcı olmalıdır - tavsiye edilen sayı 20'dir - yaşa uygun gruplara bölünmelidir. *Aslanlara Şarkı Söylemek*, şiddet veya travmatik olaylara tanık olmuş veya deneyimlemiş herkese yöneliktir.

Kimler kolaylaştırıcı olabilir ve hangi rolleri oynarlar?

İki eş kolaylaştırıcının yanı sıra yerel toplumdan, danışmanlık veya psikososyal destek konusunda eğitilmiş veya deneyimli bir kaynak kişiye ihtiyaç vardır. Yerel koşullara bağlı olarak, kaynak kişi aynı zamanda kolaylaştırıcılardan biri olarak da görev yapabilir. Bu, örneğin bir hemşire veya öğretmen olabilir.

Kaynak kişi tercihen topluluk içinden olmalıdır, böylece ihtiyaç duyulması halinde atölye çalışması sırasında bire bir destek

verebilir ve atölye çalışması sonrasında yönlendirme ve takip sağlayabilir. Kaynak kişi, atölye çalışmasından sonra (örneğin bir çocuk kulübü veya gençlik grubu) çocuklar ve gençlerle sürekli etkileşim halinde olacak, etkinlikler planlayacak ve katılımcıların öğrendikleri becerileri kullanmalarına yardımcı olacaktır.

Kolaylaştırıcılar belirlenirken, çocuklar tarafından tanınan ve saygı duyulan veya halihazırda biraz deneyimi olan ve çocuklarla rahatça çalışabilen kişileri seçin. İyi bir kolaylaştırıcının özellikleri:

- ✓ Enerjik
- ✓ Yaratıcı ve esnek
- ✓ Çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlı
- ✓ Uyumlu bir takım oyuncusu
- ✓ Rekabetçi olmaktan ziyade işbirlikçi
- ✓ Çalışılan grubun kültürünü tanıyan
- ✓ Çocukların sorunları ve duyguları ile rahatça başa çıkabilen
- ✓ Yargılayıcı olmayan
- ✓ İyi bir dinleyici
- ✓ Çocukların ve gençlerin enerjisinden keyif alan
- ✓ Eğlenmeyi seven

Kolaylaştırıcıların atölye çalışmasına şarkı söyleme, maneviyat, dans ve hikayeler gibi kültürel unsurlar getirmesi beklenmektedir. Böylece yerel kültür, tüm aktiviteler ve canlandırıcı etkinliklerle iç içe geçecektir.

Çocuklarla çalışmak

Yetişkinlerin özellikle de travma deneyimi olan çocuklarla iletişim kurma şekli çok önemlidir. Aşağıda iki liste bulunmaktadır. İlki genel olarak çocuklarla nasıl iletişim kurulacağına dair bazı ipuçları verirken, ikincisi atölye çalışmasında çocukların duygusallaşması durumunda ne yapılması gerektiğine dair tavsiyeler sunmaktadır.

Çocuklarla nasıl iletişim kurulur?

- a. Çocukların kendilerini hareketlerle ve dramatize ederek ifade etmelerini sağlayın. Bizim sözlerimizden ziyade kendi bedenlerinin hareketleriyle öğrenirler.
- b. İlgilerini korumak için farklı tonlarda ve hızlarda konuşun.
- c. Çocukların yaşamlarına merak ve ilgi gösterin.
- d. Yönergeleri basit ve kısa tutun.
- e. Her çocuğu yaptığı katkı için teşvik edin ve övgüde bulunun.

Bir çocuk duygusallaştığında ne yapmalı

- a. Stres durumunu takip edin: Çocuk bebeksi konuşmaya başlayabilir; geri çekilebilir veya aktivitelere ilgi eksikliği olabilir. "Düz" bir ifadesi veya ifadesiz bir görüntüsü olabilir.



Kolaylaştırıcılar atölye çalışmasına şarkı, dans ve hikayeler gibi kültürel unsurlar katarak yerel kültürün tüm faaliyetlerle iç içe geçmesini sağlayabilir.

b. Bu durumda harekete geçmelisiniz: Kaynak kişiyi veya kolaylaştırıcıyı uyarın. Çocuğun duygusal durumunu değerlendirin. Empati kurun ve çocuğa güven verin. Mümkünse, onu neyin üzdüğünü öğrenmeye çalışın. Bkz. *Aslanlara Şarkı Söylemek* **Ek**, *Yetişkinlerin yapması gerekenler*, **Sayfa 5. Köklenme** egzersizi ile sonlandırın (*Görebildiklerim, duyabildiklerim ve dokunabildiklerim*). **Ek 1'e** bakınız.

c. Bir çocuk cinsel istismara uğradığını anlatırsa, **Ek 3'e** bakın.

Bir çocuk üzgünse, bu onun içindeki acıyla yüzleşmesi için bir fırsat olabilir. Çocuk daha sonra kolaylaştırıcıların yardımıyla veya kendi başına sakinleşebiliyorsa, bu çocuğun güçlü duygularla başa çıkma konusunda yeni bir beceri kazandığını gösterir.

Bu rehber nasıl yapılandırılmıştır?

Bu rehber atölye çalışmalarına odaklanmaktadır, ancak programın başarısı, atölye çalışmasından önce ve sonra, kendilerini etkileyen konularda çocukları ve gençleri dinleyen ebeveynlerin, velilerin ve yerel liderlerin katılımına bağlıdır. Aşağıda atölye çalışmasından önce ve sonra neler yapılacağına dair kısa bir açıklama yer almaktadır. Daha sonrasında ise atölye çalışması için bir tablo bulunmaktadır. Bu tablo, zaman çizelgesini ve her modülün ne zaman başlayıp ne zaman biteceğini gösterir.

Atölye çalışmasından önce

Topluluk çalışmalarına aşina olanlarınız bunu zaten yapıyor olabilir. Sahada daha yeni olanlar için, öncelikle yerel liderlerle bir araya gelerek atölye çalışmasının (*Aslanlara Şarkı Söylemek*) amacını açıklamak ve onların desteğini almak önemlidir. Katılım için onaylarını almak üzere ebeveynler (bakım verenler) ve çocuklarla görüşmeniz de önemlidir. Toplantıların daha ayrıntılı bir açıklaması için lütfen **Ek 2'ye** bakınız.



Programın başarısı, çocukların ve gençlerin seslerinin duyulması için ebeveynlerin, vasilerin ve yerel liderlerin katılımına bağlıdır.

Çocuklarla ve yerel liderlerle ve/veya yerel Çocuk Koruma Komitesi üyeleriyle atölye çalışması öncesi toplantı .	60-90 dakika, atölye çalışmasından en az 1 hafta önce
Ebeveynler/veliler ve katılımcı çocuklarla, <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> 'in ne olduğunu açıklamak, rıza (ebeveynler) ve onam (çocuklar) almak için atölye çalışması öncesi toplantı. Çocuklar atölye öncesi değerlendirme formu doldurmalıdır.	60-90 dakika, atölye çalışmasından en az 1 hafta önce

Atölye çalışmasının kapanışı

Her günün sonunda, katılımcılara en çok hangi faaliyetleri sevdiklerini ve ne öğrendiklerini sorduğunuz bir "özet" çalışması yapın.

Atölye çalışmasından sonra

Atölye katılımcıları, ihtiyaçlarının topluluk içinde değerlendirilip harekete geçileceğinden haberdar olmalıdır. Örnek olarak çocuk işçiliği, cinsel istismar, bir cinayete tanık olmak, fiziksel ve duygusal istismar veya yoksulluk nedeniyle okulu bırakmak verilebilir.

Yetişkinlerden oluşan bir grubun yapıcı çözümler geliştirmek üzere atölye çalışması üyeleriyle birlikte çocuk koruma konularını ele alması önemlidir. Atölye çalışması birkaç haftaya yayılmışsa, çocuk koruma toplantısı Modül 3'ten sonra yapılabilir. Atölye çalışması üyeleri, okullarında veya başka bir oturumda sunum yaparak öğrendiklerini paylaşabilirler. Bu toplantıların her ikisi de **Ek 2'**de daha ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Atölye çalışması sonrası yerel liderlerle ve/veya yerel Çocuk Koruma Komitesi üyeleriyle çocuk koruma alıştırmaları.	60-90 dakika
Atölye çalışması sonrası velilere/ebeveynlere okul tören gününde, başka bir ortamda veya özel bir toplantı için çağırarak sunum yapılması.	60-90 dakika
Ek destek ve takip sağlamak için çocuk ve gençlik kulüpleri.	Süre
Takip İzleme ve Değerlendirme: Atölye çalışmasından 3-4 ay sonra.	30 dakika

Atölye ana hatları ve programı

Atölye çalışması 3 tam gün (günde 2 modül) veya 6 yarım gün (günde 1 modül, örneğin haftada bir) boyunca gerçekleştirilebilir. Her modüle 3 saat verilerek ve her oturumun yarısında kısa bir mola verilerek zaman planlanır.

Çocuklar yaşlarına uygun gruplara ayrılacaklardır. Atölye çalışmaları yerel kültüre bağlı olarak tek ya da karma cinsiyetli olabilir. En iyisi küçük ve büyük ergenlerin birbirinden ayrılmasıdır. Genç yetişkinler (19+) de atölye çalışmasını uygun bulabilirler, ancak kendi yaş grupları ile olmalıdır.

Burada önerilen süreler yaklaşık değerlerdir. Tüm aktiviteler önemlidir, bu nedenle aceleye getirmemek iyi olacaktır. Çocuklara soru sormaları ve tartışmalara katılmaları için yeterli zaman verin. Bazı aktivitelerin kültürel ilişki ve yaş uygunluğu açısından uyarlanması gerekebilir. Kriz etkilerinin devam ettiği ortamlarda, nefes ve sakinleştirme aktivitelerine daha fazla zaman ayırmak veya tartışmalara güncel konuları dahil etmek gibi ek uyarlamalar gerekli olabilir. Değişiklik yapıldığında, bunların çocuklara fiziksel ve/veya duygusal zarar vermediğinden emin olun.

Her güne dans ederek ve/veya şarkı söyleyerek başlayın. 1. Gün hariç, her günün başlangıcında, katılımcılara bir önceki günden ne hatırladıklarını ve öğrendiklerini hayatlarında nasıl uyguladıklarını sorun. Eğer modülleri birkaç gün veya bir hafta arayla yapıyorsanız, bu soruları her modülün başında sorun. Her günün veya modülün bitiminden önce herkese hangi aktiviteleri sevdiklerini ve ne öğrendiklerini sorun. Her günü veya modülü bitirmek için bir çember oluşturularak kısa bir nefes egzersizi yapılması tavsiye edilir. Bu atölye çalışmasından beğendiğiniz bir tanesini kullanın veya **Ek 1'**e bakın.



.....
Bazı aktivitelerin kültürel ilişki ve yaş uygunluğu açısından uyarlanması gerekebilir.
.....

MODÜL 1

Tema I: Aslanlara Şarkı Söylemeye hoş geldiniz	
1. Aktivite: Tanışma	60 dakika
Tema II: Kim olduğumuzu keşfetmek	
2. Aktivite: Hayat Ağacı	120 dakika

MODÜL 2

3. Aktivite: Özet 1 - <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i>	15 dakika
Tema III: Korku ve şiddeti anlamak	
4. Aktivite: Şiddeti anlamak	80 dakika
5. Aktivite: Şiddete alternatif tepkiler	20 dakika
6. Aktivite: Korkuyu anlamak	25 dakika
Tema IV: Kendimizi güçlendirmek	
7. Aktivite: Sadece kanalı değiştirmek	40 dakika

MODÜL 3

8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer	20 dakika
9. Aktivite: Dört kare	60 dakika
10. Aktivite: Dağ, Su, Rüzgar, Ateş	60 dakika
11. Aktivite: Bu benim hatam değil	40 dakika

MODÜL 4

12. Aktivite: Sorunları geride bırakmak	40 dakika
13. Aktivite: Hazine Ağacı	40 dakika
14. Aktivite: Özet 2: <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i>	20 dakika
Tema V: İlişkiler oluşturmak	
15. Aktivite: Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!	15 dakika
16. Aktivite: Güvenli ve tehlikeli yerler	65 dakika

MODÜL 5

17. Aktivite: Yardımcılar oyunu	40 dakika
18. Aktivite: Aslanı kandırmak	50 dakika
Tema VI: Yola devam etmek	
19. Aktivite: Dağın tepesine doğru küçük adımlar	50 dakika
20. Aktivite: Birbirimizi yüceltmek	40 dakika

MODÜL 6

21. Aktivite: Mesajlar	60 dakika
22. Aktivite: Değerlendirme	30 dakika
23. Aktivite: <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> - Kutlama	60 dakika
Dans edin ve şarkı söyleyin ya da biraz erken bitirin	Kapanış

Bu rehberin daha büyük bir programın parçası olarak kullanılması

Bu gençlik atölyesi, çocuklar ve yetişkinler için oluşturulabilecek daha büyük bir topluluk programı için bir başlangıç noktasıdır. Bu atölyede ortaya çıkan temel sorunları belirlemek üzere bir çocuk veya gençlik komitesi kurulması umulmaktadır. Komite daha sonra yetişkinlerle bir araya gelerek bu sorunları ele almak için işbirliği içinde çalışabilir. Uygun bir kişi (atölyede bulunan ve hem danışman hem de toplulukla bağlantı işlevi gören bir yetişkin) çocuk komitesini daha büyük bir toplulukla tanıştırmada kilit bir role sahip olacaktır (bkz. **Ek 2**). Bu atölye aynı zamanda uzun vadeli barış oluşturma çalışmalarıyla ortaklaştırılarak etkisi artırılabilir.

Bu atölyedeki aktiviteler, atölye tamamlandıktan sonra belirli bir süre boyunca tekrarlanabilir. Tartışma grupları veya *Aslanlara Şarkı Söylemek* kulüpleri, atölyede öğrenilen becerileri uygulamak, bunları hayatlarına nasıl uygulayacaklarını tartışmak ve deneyimlerini paylaşmak için her hafta bir araya gelebilir.

Atölye çalışması için hangi malzemeler gerekli?

- Poster sayfaları/flipchart kağıdı (iki set)
- Yazmak ve çizmek için bir paket A4 kağıdı
- Her çocuk için bir tane kalem
- Çizim için boya kalemleri veya renkli keçeli kalemler
- Bir kalın rulo koli bandı (en az)
- Fırlatmak için bir top (buruşturulmuş gazete ve banttan da yapılabilir)
- Bir yumak ip
- Büyük bir çuval, kutu veya sepet
- Kutuyu veya sepeti doldurmak için büyük taşlar
- Anahtar resimlerin çıktıları: (a) Kükreyen aslanın resmi (1. Aktivite, **Sayfa 13**); (b) Şarkı söyleyen çocukların resmi (1. Aktivite, Sayfa **12**); (c) Bir grup çocuğun korkmuş, diğerlerinin sakin olduğu resim (14. Aktivite, **Sayfa 43**). Çocukların kolayca görebilmesi için her resimden üç ya da dört kopya bastırın. A4 boyutunda (8 x 11 inç) olmalıdırlar.
- Yüksek ses verebilen bir müzik sistemi, bilgisayar ve hoparlör. Eğer bu mevcut değilse, çalan veya şarkı söyleyen biri yerel enstrümanlar kullanabilir.
- Yazmak için sert bir yüzey olarak kullanılabilecek defterler veya kartonlar
- Onam ve Değerlendirme için yeterli sayıda form (çocuk başına iki adet)
- Parmak izi için ıstampa (ebeveynler/veliler imzalayamıyorsa)
- Her çocuk için Değerlendirme formunun (**Ek 8**) kopyaları: atölye çalışmasından önce, sonra ve 3 ay sonra
- Başarı Sertifikası kopyaları (**Ek 10**)
- İsim etiketleri

Daha fazla bilgi için eklere ve [Tamamlayıcı Rehber](#)e bakınız.

Daha fazla bilgi için aşağıda bulunan, CRS web sitesindeki Destekleyici Belgeler (Supporting Documents) [dosyasına da bakabilirsiniz](#).

Odanın düzenlenmesi

Mümkünse, atölye çalışmasını sandalyelerin çember haline dizildiği ve ortasında geniş bir alan bulunan büyük bir odada gerçekleştirin. Kolaylaştırıcılar çemberin içinde duracak ve bazı aktiviteler için çember alanını da kullanacaktır.

BÖLÜM 3:

ATÖLYE AKTİVİTELERİ



TEMA 1. ASLANLARA ŞARKI SÖYLEMEYE HOŞ GELDİNİZ



Kolaylaştırıcı notu: Bu tema, katılımcıların atölye çalışmasına alışmalarına ve önümüzdeki 3 gün boyunca çalışmanın nasıl ilerleyeceğini anlamalarına yardımcı olur. Katılımcılar ön değerlendirmeyi henüz tamamlamamışlarsa (**Ek 8**), atölye başlamadan önce tamamlamalarını isteyin.

1. AKTİVİTE: Tanışma

Amaç	Tüm katılımcıların kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olmak ve atölye çalışmasına ilişkin ilk fikirlerini değerlendirmek.		
Gerekli malzemeler	• <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> resimleri - biri kükreyen iki aslanın, diğeri şarkı söyleyen çocukların resmi (bkz. Sayfa 12 ve 13) • Müzik için bilgisayar ve hoparlörler.		60 DAKİKA

İpucu: Bazı ülkelerde aslanın ne olduğu bilinmeyebilir. Örneğin büyük bir yılan veya kaplan kullanarak yerel kültüre uyum sağlayabilirsiniz. Ekte bu amaç için alternatif resimler yer almaktadır. Bkz. **Sayfa 73 ve 74**.

Bölüm 1: Karşılama (20 dakika)

Çocuklar içeri girerken canlı bir dans müziği başlatın veya müzik yoksa şarkı söyleyin. Bunun hareket ve oyunlarla dolu farklı bir deneyim olacağını anlamaları için özgürce dans edin. Katılımcılar odaya girdiğinde, kolaylaştırıcılar onları dansa davet edebilir. Herkes birlikte dans edebilir. Müziği yavaş yavaş yavaşlatın.

İpucu: Her günün başında katılımcılar odaya girerken, onları müzikle dans etmeye davet edin. Atölyenin 2. ve 3. günlerinde dans ettikten sonra, herkese bir önceki günden ne hatırladığını ve öğrendiklerini nasıl kullandığını sorun. Herkes isterse, günün başlangıcında dua edilebilir.

Kolaylaştırıcılar kendilerini tanıtır. Ardından, çocuklardan kendilerine hitap edilmesini istedikleri ismi bir yaka kartına yazmalarını isterler. Çocuklar isimlerini söyleyerek kendilerini tanıtabilirler. Bu yeterlidir. Çocuklar isterlerse kendileri hakkında rahatça paylaşabilecekleri her şeyi söyleyebilirler. **(Örnekler:** Sevdikleri müzik veya yemek; sevdikleri ve sevmedikleri bir şey, nereden geldikleri. Küçük çocuklar için en sevdikleri oyun veya yiyecek. Baskı yapmayın; bazı çocuklar ilk başta utangaç olabilir.)





İsteğe bağlı: Çocukların daha rahat olmalarına yardımcı olmak istiyorsanız, bu **oyunu** deneyebilirsiniz. Çember halindeyken, çocukların ortak olabilecek bir yönünü söyleyin. Örneğin, *Kimler kırmızı giyiyor? Kim 'A mahallesinden' geliyor? Kim matematik sever? Kim futbol oynamayı sever?* vs. Bu ortak noktaya sahip olan çocuklar mümkün olduğunca hızlı bir şekilde çemberin ortasına doğru koşmalıdır. Çocukların kendi kategorilerini oluşturmalarını sağlayın.

Kolaylaştırıcı, çocukların ve aslanların resmini tüm çocukların görebileceği şekilde duvara asar. Resimler birbirine yakın olmalı, böylece aslanlar ve çocuklar birbirlerine bakmalıdır. Kolaylaştırıcı, resimlere işaret eder ve aşağıdaki soruları sorar. Tartışma için biraz zaman ayırın.

Kolaylaştırıcı sorar:

- *Bu resimde neler oluyor?*
- *Çocuklar ne yapıyor? Bunu neden yapıyorlar?*
- *Aslanlar ne yapıyor?*
- *Bu resimdeki aslanlar gibi davranan insanlar tanıyor musunuz? Bana onlardan bahsedin.*
- *Sizce bundan sonra ne olacak?*

Bölüm 2: Aslanlar hakkında bilgi edinin (40 dakika)

Kolaylaştırıcı sorar: *Kim olmayı tercih ederdiniz: aslanlar mı yoksa şarkı söyleyen çocuklar mı?* (yanıtları alın). *Aranızda hiç bir aslana şarkı söyleyen oldu mu?* (yanıtları alın).

1. *İlk olarak, bir aslan veya bir aslan yavrusu olabilirsiniz. Derin bir nefes alın ve üçe kadar saydıgında hepinizden parmaklarınızı aslan pençeleri gibi uzatmanızı ve ülkenin dört bir yanındaki insanların sizi duyabilmesi için olabildiğince yüksek sesle kükremenizi istiyorum! Bir, iki, üç (Herkes **kükre**)! Kükreddiğinizde aslanın gücünü hissedin!*
2. *Sizi duyamıyorum, o yüzden daha yüksek sesle tekrar yapalım! (İpucu: Gürültüden hoşlanmayan çocuklar, kükre onları korkutuyorsa kulaklarını kapatabilir veya aslan yavrusu olup küçük bir bebek kükremesi yapabilirler.)*
3. *Bana aslanlardan bahsedin. Ne yapabilirler?* (Yanıtları aldıktan sonra kolaylaştırıcı, aslanların oldukça vahşi ve korkutucu olabileceği yanıtını verir.)
4. *Aslanlar bize nasıl hissettiriyor? Aslanlar bizi korkutuyor. Ama resimdeki gibi aslanlara şarkı söylersek ne olur?* (Kolaylaştırıcı birkaç kişiyi aslan olarak seçer ve onlardan kükremelerini ve korkutucu olmalarını ister. Kolaylaştırıcı diğer herkesin çocuk rolünü oynamasını ve bir şarkıya karar verip söylemesini sağlar).
5. *Şimdi aslanlara şarkı söyleyelim ve ne olacağını görelim.* (Aslanlar kükreyip çocuklara doğru ilerlerken herkes şarkı söyler).

Kolaylaştırıcı sorar: *Aslanlara şarkı söylediğimizde ne olur?* (Katılımcılardan yanıt alır). *Aslanlara şarkı söylediğinizde kükremelerini o kadar yüksek sesle duymazsınız. Aslanlar artık o kadar da korkutucu görünmüyor. Aslanlar bizim korkularımızdır. Korkularımıza şarkı söylediğimizde, onlar küçülür, küçülür ve küçülür. İşte Aslanlara Şarkı Söylemek atölye çalışmasının amacı da bu.*

TEMA II. KİM OLDUĞUMUZU KEŞFETMEK



Kolaylaştırıcı notu: Hayatta ilerleyebilmek ve bilinmezlikler, korkular ve günlük streslerle başa çıkabilmek için köklerimizi bilmemiz gerekir, aksi takdirde kendimizi kaybedebiliriz. Nereden geldiğimizi ve nereye gittiğimizi bilmemiz gerekir.

2. Aktivite: Hayat Ağacı

Amaç	Her katılımcının bir kimlik ve yaşam vizyonu kazanmasına yardımcı olmak. (Arada bir çay molası ile toplam 120 dakika)		
Gerekli malzemeler	- Her katılımcı için büyük kağıtlar (flipchart boyutunda) - Kalemler, farklı renklerde keçeli kalem, pastel boya		120 DAKİKA

Kolaylaştırıcı şöyle der: Kendimiz hakkında daha fazla şey keşfetmek bize korkularımız konusunda yardımcı olacaktır. Kim olduğumuzu ve güçlü yönlerimizi keşfedeceğiz. Kendimiz ve güçlü yönlerimiz hakkında ne kadar çok şey bilirsek, başkaları tarafından o kadar az korkutuluruz.

Bölüm 1: Oyunculuk (10 dakika)

İpucu: Eğer hoşlanmayacaklarını düşünüyorsanız, bu bölümü daha büyük gençler ve yetişkinlerde kullanmayabilirsiniz.

Kolaylaştırıcı şöyle der: **Hayat Ağacı** adlı bu aktivite bize köklerimizi, nereden geldiğimizi ve kim olduğumuzu öğretir. Daha özgüvenli olabilmemiz için bize güçlü yönlerimizi öğretir. Aynı zamanda bize dallarımızı, hayatta ne yapacağımızı da gösterir.

- Herkes ayağa kalsın ve uzun bir ağaç olsun. Bana vücudunuzu nasıl uzun bir ağaca dönüştürebileceğinizi gösterin.
- Ağacın toprağın altındaki parçasına ne denir? (durun - yanıtları alın) **Kökler**. Bana köklerinizi gösterin. Ağacın kökleri ne işe yarar? (yanıtları alın) Ağacın köklerini hissedin. Bırakın bacaklarınız ve ayaklarınız toprağın derinliklerine doğru uzansın ve sizi güçlendirsin.
- Ağacın yukarısına doğru bakarsanız, sırada ne vardır? (yanıtları alın) **Gövde**. Bana gövdeyi gösterin. Gövde ne işe yarar? Ağacın güçlü gövdesini hissedin - iyi ve kötü zamanları olur ama büyümeye devam eder. Yıllar geçtikçe daha da uzar ve ağacı gökyüzüne doğru taşır.
- Peki ağacın hangi kısmı gökyüzüne uzanır? (Yanıtları alın) **Dalları**. Bana ağacın gökyüzüne uzanan dallarını gösterin. Ağacın dalları ne işe yarar? Lezzetli meyveleri ve bize gölge olması için yaprakları taşırlar.
- Ve şimdi bana ağacın **yapraklarını** gösterin. Ne yaparlar? Öğlen sıcaklığında bizi serin tutarlar.
- Ve şimdi bana ağacın **meyvesini** gösterin. Sıcak günlerde yemek ne de güzel olur!



Yapraklar: Yeteneklerim,
becerilerim ve başarılarım

Dallar: Umutlarım ve dileklerim

Meyveler: Şu anda
hayatımda iyi olan
şeyler

Zararlı böcekler: Beni
umutlarıma ulaşmaktan
alıkoyan şeyler

Hayatımdaki zor
zamanlar

Hayatımdaki güzel
zamanlar

Kökler: Geldiğim yer

Bölüm 2: Çizim (50 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Büyük bir kağıda her birimiz kendi ağacımızı çizeceğiz. (Her katılımcıya büyük bir flipchart kağıdı dağıtın, renkli kalemli ve keçeli kalemli paylaşın.)*

Kolaylaştırıcı, katılımcılara Hayat Ağacı resmini gösterir. (**Alternatif:** Kolaylaştırıcı, konuşurken ağacın her bir bölümünü çizer.)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bu, sizinle konuşan Hayat Ağacınız. Üç bölüme ayrılır: **KÖKLER**, **GÖVDE** ve **yaprakları**, meyveleriyle birlikte dallardan oluşan **TEPESİ**.*

Ağacın her bir parçası için özel sorular sormanız gerekecektir. Bir sonraki soru grubuna geçmeden önce çocuklar çizimin o bölümünü tamamlayana kadar bekleyin. Çocukların anladığından emin olmak için odada dolaşın ve ağaç çizimlerini gözlemleyin.

1. **KÖKLERİNİ** çizin ve nereden geldiğinizi, ebeveynlerinizin, akrabalarınızın ve atalarınızın nereden geldiğini yazın. Hangi kasaba ya da köyden geliyorsunuz? Aileniz hangi kasaba ya da köyden geliyor? Büyükanne ve büyükbabanız hangi kasaba veya köyden geliyor? Bunlar sizin kökleriniz. Kökler, sizi seven ve size yardımcı olan insanlar da olabilir. Nereye giderseniz gidin, kökleriniz bu toprakta, bu yerededir.

İpucu: Katılımcılara, eğer yazı yazmak onlar için zorsa, bir sembol ya da resim kullanabileceklerini belirtin.

2. Ağacın **GÖVDESİNİ** çizin ve ağacın sağ tarafına hayatınızdaki iyi olaylardan bazılarını yazın. Sizi mutlu eden şeyler nelerdi? Kutlama yaptığınız zamanlar oldu mu? Ağacın sol tarafına hayatınızdaki zor zamanlardan bazılarını yazın. Çok zor bir dönem geçirdiyseniz, bunu ağaçta bir yara izi veya kırık bir dal olarak gösterebilirsiniz.

Kendinizi köklerden gövdeye ve sonra da dallara doğru ağaca tırmanırken görün.

3. Ağacın **DALLARINI** çizin. Dalların üzerine gelecekle ilgili umutlarınızı ve dileklerinizi yazın.

4. **YAPRAKLARIN** üzerine yeteneklerinizi (nelerde iyi olduğunuzu), becerilerinizi (yapabildiğiniz şeyleri) ve başarılarınızı (neleri başardığınızı) yazın. Hangi konuda iyisiniz? (Örnekler: Güçlüyüm; başkalarıyla ilgilenme konusunda iyiyim; iyi bir dinleyiciyim)

5. Her dalın üzerine **MEYVE** çizin - meyveler şu anda hayatınızda olan iyi şeylerdir. Meyveler şu anda size yardım eden, sizi seven veya size ilham veren insanlar da olabilir (öğretmenler, dini liderler, hatta hiç tanımadığınız biri bile).



İsteğe bağlı: Son olarak hayatınızdaki engeller olan **ZARARLI BÖCEKLERİ** çizin. Bunlar, umutlarınıza ulaşmanızı engelleyen şeylerdir. Bunlar, 'değersiz ya da aptal olduğunuzu düşünmek' gibi, sizi engelleyen kendinizle ilgili fikirleriniz de olabilir.

Bölüm 3: Tartışma (45 dakika)

Çocukların ikili gruplar halinde bir araya gelip birbirlerine sorular sormalarını sağlayın **VEYA** ağaçlarını tüm gruba sunmaları için birkaç gönüllü seçin. Sunumları oldukça kısa tutun.

İpucu: Bazı çocuklar çizimlerini paylaşmak istemeyebilir, bu nedenle sunum isteğe bağlıdır. Eğer çok sayıda çocuk sunum yapmak isterse, her atölye başlangıcında birkaç çocuk sunum yapabilir.

İpucu: Bu sunumu aşağıdaki soruları kullanarak 'soru-cevap' şeklinde yapabilir veya sunum yapanların ağaçları hakkında istedikleri şekilde konuşmalarına izin verebilirsiniz. Ancak zamanlama konusunda hassas olun ve tartışmayı sadece bir veya iki çocuğun kontrol etmesine izin vermeyin. Amaç, katılımcıların hayatın zorluklarına rağmen kendilerine - yeteneklerine, becerilerine ve başarılarına - ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirmeleridir.

Olumlu bir hayat hikayesi oluşturmak için tartışma konuları:

- *Bana **Köklerinizden**, ebeveynlerinizin büyürken nerede yaşadıklarından ve büyüklerinizin evinden bahsedin.*
- *Bana **Gövde**'den, hayatta zorlandığınız zamanlardan veya iyi olaylardan bahsedin.*

İpucu: Gençler ve yetişkinlere bu deneyimlerden ne gibi dersler çıkardıklarını sorun.

- *Hayatınızdaki önemli insanlar kimler? Yetenekleriniz ve becerileriniz yaşamınızda size nasıl yardımcı oldu? (Örneğin, sabır zor zamanları atlattırma ve işler daha iyiye gidene kadar beklememe yardımcı oldu; ne yapacağımı bilmediğimde başkalarından yardım isterim; umutsuzluk karşısında gülebiliyorum ve bu da bir çözüm bulmama yardımcı olur).*
- *Gelecek için umutlarınız ve dilekeleriniz nelerdir? Umut mesajlarınız nelerdir - hayat zorlaştığında harekete geçmek için kendinize ne söylüyorsunuz?*

İpucu: Bir çocuk hikayesini anlatırken üzgün görünürse, kaynak kişi oturum sırasında onunla dışarıda görüşebilir. Eğer bazı katılımcılar, diğerlerinin anlattıklarından rahatsız oluyorsa, herkesin bir çember oluşturmasını ve el ele tutuşmasını sağlayın. Kolaylaştırıcı, bu atölyede hep birlikte olduğumuzu vurgular. Hepimizin hayatında acılar da sevinçler de var ve bunları burada paylaşıyoruz.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Hepimizin korkuları var ve hepimizin başına kötü şeyler gelebilir, ancak yalnız değiliz. Başkalarına bağlıyız. Çok fazla ortak noktamız var. Hepimiz mutluluk ve acı yaşarız. Hepimizin engellerin üstesinden gelmemize yardımcı olacak becerileri ve güçlü yönleri vardır. Hepimiz bir yerlerden geliyoruz; hepimizin bize kim olduğumuzu hatırlatan kökleri var. Aynı toprağı ve suyu paylaşıyoruz. Ve bir ağaç gibi kendimizi iyileştirebilir ve dallarımız - **umutlarımız** - kesilirse, güçlü, yeni dallar yetiştirebiliriz. Gücümüzü bizden önce gelenlerden, inancımızdan, ailelerimizden, arkadaşlarımızdan, öğretmenlerimizden ve büyürken bize yardımcı olan insanlardan alabiliriz.*

Bölüm 4: Yürüyüş (15 dakika)

Herkesten ağaç resimlerini yan yana duvara asarak bir orman oluşturmalarını isteyin. Her bir ağaca bakmalarını isteyin.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Yaşamlarımız, hepimizin birlikte büyüdüğü, birbirimizle bağlantılı olduğumuz bir ormanın parçasıdır. Ormanda yürüyelim ve birbirimizin ağaçlarına bakalım. Ormanımızın ne kadar büyük ve güçlü olduğuna bakın. Ağaçlarımızın birlikte nasıl iyi büyüdüğünü görün. Yalnız değiliz.*

İpucu: Eğer mümkünse, atölye çalışması boyunca ağaçları duvarda tutun. Çalışma sonunda, çocuklara isterlerse ağaçlarını eve götürebileceklerini söyleyin.

MODÜL 2

3. AKTİVİTE: Özet 1: Aslanlara Şarkı Söylemek

Amaç	Aslanlara Şarkı Söylemek temasını daha fazla keşfetmek.		
Gerekli malzemeler	• Modül 1'de kullanılan iki aslanın resmi • Bant		15 DAKİKA

Katılımcılardan Modül 1'de ne yaptıklarını hatırlamalarını isteyin. Ardından. Havat Aâaçlarının oluşturduğu ormana iki aslanın resmini koyun.

Not: Eğer Modül 1 ve 2 arasında bir hafta varsa, bu alıştırma için kolaylaştırıcının ormanı tekrar asması gerekecektir.

Kolaylaştırıcı şöyle der:

- *Aslanlar, hayatta korktuğumuz tüm insanlar, inançlar ve diğer şeylerdir. Hayatımızdaki aslanlardan bazıları nelerdir? (yanıtları alın)*
- *Şimdi ormandaki aslanlara bakın. Ne görüyorsunuz? (yanıtları alın)*
- *Aslanlar kuşatıldı, kapana kısıldı. Açık alanlarda avlanmaya alışkınlar, ama burada ormanda avlanmak onlar için zor. Kim olduğumuzu bilirsek, ağaçlar kadar güçlü olursak ve başkalarıyla iletişim içinde olursak, aslanlar bize zarar veremez. Güçleri gittikçe azalır ve azalır.*



İpucu: Gerekirse burada kısa bir enerji verici aktivite kullanın.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Artık kim olduğumuzu ve güçlü yönlerimizi daha iyi biliyoruz. Şimdi, gücümüzü elimizden alabilecek korku ve şiddet hakkında daha fazla bilgi edinelim ve güçlü olmak için neler yapabileceğimizi anlayalım.*

TEMA III. KORKU VE ŞİDDETİ ANLAMAK



Kolaylaştırıcı notu: Korku ve şiddetin doğasını anlamak, korku ve panik tepkilerimizi azaltmamıza yardımcı olur.

4. Aktivite: Şiddeti anlamak

Amaç	Katılımcıların şiddetin doğasını ve etkisini anlamalarına yardımcı olmak.		
Gerekli malzemeler	Bu aktivitenin 3. Bölümü için kağıt ve banttan yapılmış top		80 DAKİKA

Bölüm 1: Şiddet türleri (20 dakika)

Kolaylaştırıcı sorar: İnsanlar birbirlerini nasıl incitirler/zarar veriler? (yanıtları alın)

Yanıtları dinledikten sonra kolaylaştırıcı aşağıdaki soruları sorar ve her sorudan sonra yanıtları alır. Çocuklardan şiddete maruz kalan kişilerin isimlerini vermelerini istemediğinizi *unutmayın*; sadece bu deneyimi yaşamış bazı kişileri tanıdıklarını fark etmelerini isteyin.

Kolaylaştırıcı şöyle der:

- Bazen insanlar birbirlerini kelimelerle incitebilirler. Arkadaşlarınızın bazı sözler yüzünden incindiğini/ kırıldığını gördünüz mü?
- İnsanlar başka birinin bedenine de zarar verebilir. Başına böyle bir şey gelen kişiler tanıyor musunuz?
- İncinme ve şiddet fiziksel olabileceği gibi sözlerle, ve hatta gördükleriniz ya da duyduklarınızla da olabilir. Birçok farklı yerde de meydana gelebilir, örneğin:
 - ✓ Okulda birinin yaralandığını gördünüz mü? Orda ne oldu?
 - ✓ Evinde yaralanan birini gördünüz mü? Orda ne oldu?
 - ✓ Çevrenizde veya mahallenizde zarar gören birini gördünüz mü? Orda ne oldu?

İpucu: Katılımcılar bu konular hakkında konuşmak konusunda isteksizse, bazı örnekler verin. Okulda (zorbalık, bir çocuğa sataşma, fiziksel ceza). Evde (sarhoşluk, aile içi şiddet). Toplum içinde (ordu ve polis şiddeti, saldırılar, başkalarını damgalama, hırsızlık, kavga).

İpucu: Çocukların ifade ettiği tüm sorunları kabul edin ve onaylayın; hiçbirini küçümsemeyin. Yanıtları tahtaya veya başka bir yere yazmayın; konuları tartışmak yeterlidir.

Bölüm 2: Acı oyunu (45 dakika)

Katılımcılara ayağa kalkmalarını, esnemelerini ve ardından büyük bir çember oluşturmalarını söyleyin.

Kolaylaştırıcı şöyle der:

- *Daha önceki tartışmamızı kimler hatırlıyor? İnsanların sizi veya başkalarını nasıl incitebileceğine/zarar verebileceğine dair bazı örnekler nelerdir? (Örnekler: kavga etmek, dayak atmak, zorbalık yapmak, başkalarını dışlamak, hırsızlık yapmak, tecavüz etmek ve evleri yıkmak).*

İpucu: Bahsedilmediyse, **damgalama hakkında soru sorun;** bir kişiyi “yanlış” renk, “yanlış” kabile veya etnik grup, fiziksel engelli veya hatta garip görüldüğü için dışlamak.

- *Yaralanan veya saldırıya uğrayan kişiye ne olur? Seslerine ne olur? Bu yaşadıklarına karşı seslerini çıkartabilirler mi?*
- *Vücutlarına ne olur?*
- *Birbirimizi incitmenin o kadar çok yolu var ki! İnsanlar size ya da tanıdığınız insanlara zarar verdiğinde, ne yapmak istersiniz - ellerinizle yüzünüzü kapatıp her şeyin yok olduğunu düşünmek mi, karşılık vermek mi, yoksa kaçmak mı? (yanıtları alın). Ya da başka bir şey mi yapmak istersiniz? (yanıtları alın)*

Şimdi, **Acı Oyunu** adında başka bir oyuna başlayalım. Topu atacağım. Onu yakalayınca, biri size zarar verdiğinde nasıl tepki verdiğinizi gösterin.

- *Her şeyin yok olduğunu düşünmek, olan biten her şeyi görmezden gelmek istiyorsanız, çömelin veya yere oturun. Sonra da topu başkasına atın.*
- *Eğer kaçmak istiyorsanız, o zaman çemberin dışına çıkın ve çemberin dışında oturun. Ve topu başkasına atın.*
- *Eğer karşılık vermek ya da intikam almak istiyorsanız, o zaman dövüş pozisyonuna geçin. Ve sonra topu atın. Topun kendisi acı ve şiddet demek. Topu çemberin etrafındakilere atmaya devam edelim. Herkes topu sadece bir kez atabilir, böylece oyunun sonunda topu atacak kimse kalmayacak.*

Topu bir katılımcıya atarak başlayın. Topu alan katılımcıdan şiddete nasıl tepki vereceğini göstermesini isteyin. Herkes topu attığında kolaylaştırıcı oyunu sonlandırır.

Özet olarak, kolaylaştırıcı şöyle der: *Herkes çemberin etrafına baksın, ne fark ettiniz?* (Yanıtları alın ve bu grupta şiddete karşı en yaygın tepkilerin hangileri olduğunu yorumlayın)

- *Şiddetin bize ne yaptığına bakın. Ya herkes birbirini öldürmeye çalışsaydı? Hepimize ne olurdu?*
- *Okuldan veya evden kaçsaydınız, iyi hisseder miydiniz? Ya kaçarsanız ve durum daha kötüleşirse?*
- *Şiddetin bizi etkilemesinin pek çok yolu vardır. Şiddet nasıl hissettiğimizi ve ne tür davranışlarda bulunduğumuzu etkiler.*

Bir sonraki oyunla ilişkili olarak kolaylaştırıcı şöyle der: *Şiddet sadece şiddete maruz kalan kişiyi değil, çevresindeki insanları da etkiler. Şiddeti gördüğümüzde korku, nefret gibi güçlü duygulara kapılırız. Peki bu korku ve nefret gibi güçlü duygular bizde ne yapma isteği uyandırıyor? (yanıtları alın)*



Kolaylaştırıcı notu: Şiddetin çocuklar üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgi için lütfen [Tamamlayıcı Rehber](#) sayfa 8'deki *Şiddet Döngülerini Kırma* bölümüne bakınız.

Bölüm 3: Daire ve Daire oyunu (15 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bu, şiddet hayatımıza girdiğinde neler olduğunu bize anlatan **Daire ve Daire oyunudur.***

Herkes çember şeklinde, birbirinin arkasında durur, böylece önlerindeki kişinin arkasına bakarlar. Bir kişi, elini sıkıca önündeki kişinin omzuna koyarak başlar ve “Sen!” diye bağırır. Sırayla herkes birer birer elini önündeki kişinin omzuna sıkıca koyup “Sen!” diye bağırana kadar böyle devam eder. Sonunda, oyunu başlatan kişinin omzuna da onun arkasındaki elini koyar.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Burada neler oldu? (yanıtları alın) Şiddet dönüp dolaştı. Şiddet dönüp dolaşp, şiddeti başlatan kişi veya grubun başına gelir. Ya da zarar gören insanlar daha sonra başkalarına zarar verirler. Bunu kendi hayatınızda ya da bir başkasının hayatında gördünüz mü? (yanıtları alın) Güçlü bir kişi zayıf bir kişiyi incitir ve daha sonra zayıf kişi daha güçlü kişiyi incitmenin bir yolunu bulur. Ve bu dönüp dolaşır.*

Kolaylaştırıcı son bir özet geçer: *Öğrendiğimiz şey, şiddetin daha fazla şiddet yarattığıdır. Bir sonraki faaliyette bu şiddet döngüsünü durdurmanın bir yolunu öğreneceğiz. İşe KENDİMİZDEN başlamalıyız. Devam etmeden önce Zihnimizi sakinleştirmek için kısa bir nefes egzersizi yapalım. Lütfen herkes otursun.*

Köklenme egzersizi: Gördüklerim, Duyduklarım ve Dokunabildiklerim

Çok güçlü duygularımız olduğunda, dünyayla ilişki içinde olduğumuzu hissetmek bizim için önemlidir. Köklenme egzersizi bunu yapmanıza yardımcı olur:

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Görebildiğiniz dört şey söyleyin. Duyabildiğiniz dört şey söyleyin. Dokunabildiğiniz dört şey söyleyin. Dokunun onlara. Görebildiğiniz üç şey söyleyin. Duyabildiğiniz üç şey söyleyin. Dokunabildiğiniz üç şey söyleyin. Dokunun onlara. Şimdi görebildiğiniz iki şey söyleyin. Duyabildiğiniz iki şey söyleyin. Dokunabildiğiniz iki şey söyleyin. Dokunun onlara. Şimdi görebildiğiniz bir şey söyleyin. Duyabildiğiniz bir şey söyleyin. Dokunabildiğiniz bir şey söyleyin. Dokunun ona. Derin bir nefes alın ve yavaşça verin. Bu size nasıl hissettiriyor?*

Not: Eğer katılımcıların dikkatlerini dağıtan güçlü duyguların olduğu durumlar varsa, bu alıştırmayı kullanabilirsiniz. Ek nefes egzersizleri için **Ek 1**'e bakınız.

5. Aktivite: Şiddete alternatif tepkiler

Amaç	Katılımcıların şiddete karşı yapıcı tepkileri öğrenmeleri.		20 DAKİKA
-------------	--	---	---------------------

Tartışma (20 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Şiddet karşısında güç ve dayanıklılık gösteren tanıdığınız kişileri düşünün: (a ve b soruları için yanıt alın)*

a. *Ne yaptılar?*

b. *Hangi kaynakları kullandılar?* (Hem iç hem de dış kaynakları sorun. Örneğin, İç kaynaklar: sabır, mizah. Dış kaynaklar: aile desteği, topluluk büyükleri)

Karşılaştığımız şiddeti durdurmak için neler yapabiliriz? (çocuklardan örnekler vermelerini isteyin) (Örnekler şunları içerir: Ebeveynlere sizi kıldıklarında nasıl hissettiğinizi söyleyin; öğrencilerin insan ticaretini veya istismarı önlemelerine yardımcı olmak için okul destek grupları oluşturun; dua edin)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Hangi öneriler size daha çok yardımcı olabilir?* (yanıtları alın)

6. Aktivite: Korkuyu anlamak

Amaç

Katılımcıların korkunun bizi nasıl etkilediğini ve korkularımızı yatıştırmak için neler yapabileceğimizi öğrenmeleri.



25
DAKİKA

Bölüm 1: Birazcık korku (10 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Biraz korku bize yardımcı olabilir. Bizi tehlikeyle yüzleşmeye hazırlar.*

Görselleştirme: Oturun ve gözlerinizi kapatın. Okulda veya sahada geç saatlere kadar çalışmak zorunda kaldığınızı düşünün; sokakta tek başınıza yürüyorsunuz ve buranın güvenli bir yer olmadığını biliyorsunuz. Bu size nasıl hissettiriyor? Vücudunuza neler oluyor? Kalbinizin nasıl daha hızlı attığına dikkat edin. Sesleri daha net duyarsınız. Daha fazla tetikte olursunuz. Aydınlık ya da güvende olabileceğiniz bir yerde yürümeye başladığınızı hayal edin. Bu küçük korku, tehlikeli bir durumdan kaçınmanıza yardımcı olur. (herkes gözlerini açar)



Kolaylaştırıcı şöyle der: *Birazcık korkunun size nasıl yardımcı olabileceğini görebiliyor musunuz? (yanıtları alın)*

Bölüm 2: Felç edici korku (15 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Ancak felç edici/dondurucu olabilecek büyük korkular da vardır. O zaman "Uzun Nefes"i kullanmamız gerekir. Çok korktuğunuzda, Uzun Nefesi iki kez yapın. Tüm korkunuzu nefesinizle dışarı atıyorsunuz. Ayaklarınızın yere bastığını veya sandalyenin vücudunuzu nasıl desteklediğini hissedin. Burnunuzdan nefes alın, önce karnınızı, sonra kaburgalarınızı ve en son da göğsünüzü doldurun. Burnunuzdan derin, yavaş bir nefes alın (üç kere sayarak) ve şimdi ağzınızdan çok **yavaş bir şekilde nefesinizi verin** sanki bir pipetten nefes veriyormuşsunuz ya da sessizce ısıkları veriyormuşsunuz gibi (dört kere sayarak). Tüm korkularınızı nefes vererek dışarı atıyorsunuz. Tekrar yapalım. Ayaklarınızı yerde veya oturuyorsanız bedeninizi sandalyede hissedin, burnunuzdan derin ve yavaş bir nefes alın (üç kere sayarak) ve ağzınızdan çok **yavaşça nefes verin** (dört kere sayarak). Sadece yavaşça nefes vermeye odaklanın. Herkes nasıl hissediyor?*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Korkudan Özgürlüğe isimli, çok korktuğumuzda bize yardımcı olabilecek bir şiir var.*

Kolaylaştırıcı aşağıdaki şiiri bir kez yüksek sesle okur ve ardından herkes her satırı iki kez tekrarlayarak birlikte söyler. Her satır için nefes alın, satırı okuyun ve nefes verirken el hareketlerini yapın.

Korkudan Özgürlüğe

Korku, GİT diyorum! (Nefes alın, satırı okuyun, sonra ellerinizle korkuyu iterek keskin bir şekilde nefes verin)

Endişe, GİT diyorum! (Nefes alın, satırı okuyun, sonra ellerinizle endişeyi iterek keskin bir şekilde nefes verin)

Barış, yanıma GEL! (Yavaşça nefes alın, kendinize sarılın)

Sevgi, yanıma GEL! (Yavaşça nefes alın, kendinize sarılın)

İpucu: Bu şiir flipchart kağıdına yazılabilir ve atölye çalışması sırasında belirli aralıklarla tekrarlanabilir.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Şimdi nasıl hissediyorsunuz? (yanıtları alın)*

En sonunda kolaylaştırıcı şunları söyler: *Biraz korku iyi olabilir, çünkü kalbin daha hızlı atmasını sağlar ve bizi tetikte tutar. Ayrıca görme ve işitme duyularımızı da çok iyi hale getirir. Harekete geçmeye hazır oluruz. Ancak büyük korkularımız olduğunda, felç geçirmiş gibi donabiliriz. Öyle zamanlarda, "Uzun Nefes" almamız ve Korkudan Özgürlük şiirini tekrar etmeliyiz.*

TEMA IV. KENDİMİZİ GÜÇLENDİRMEK



Kolaylaştırıcı notu: Hayatımızdaki olumsuz deneyimlere rağmen kendimize karşı olumlu bakış açımızı nasıl koruyabiliriz? Bu bölüm bize duygusal yaşamımızı kontrol etme ve odaklanma, korkularımızı azaltma ve engellerle başatma becerileri kazandırır. Aşağıdaki özelliklerin hayatımızın bir parçası haline gelmesi için çabalamalıyız:

- **Aidiyet:** Diğer insanlarla bir bağ hissetmek, yalnız olmadığımızı hissetmek
- En karanlık veya en zor zamanlarımızda bile her şeyin daha iyiye gideceğini **umut etmek**.
- Değerli olduğumuza **inanmak**.
- Başkaları tarafından **takdir edilmek**
- **Amaç sahibi olmak:** Hayatımızın bir amacı olduğunu hissetmek
- **Güvende hissetmek:** Güven duygusuna sahip olmak

7. Aktivite: Sadece kanalı değiştir!

Amaç	Katılımcıların, düşüncelerin duyguları nasıl etkilediğini keşfetmelerine yardımcı olmak. Eğer farklı düşünebilirsek, farklı hissederiz. Ve nasıl hissettiğimiz, çözüm bulma becerimizi etkiler.		40 DAKİKA
-------------	---	--	---------------------

İpucu: TV veya radyoya alışık olmayan kişilerle çalışıyorsanız, başka bir görüntü bulmaya çalışın, bu “birçok yaprağı olan bir çiçek” gibi bir görüntü olabilir.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Az önce, korktuğumuzda kendimizi sakinleştirmenin bir yolunu öğrendik - derin ve yavaş nefes almak. Şimdi kızgın, üzgün ya da korkmuş olduğumuzda etkili bir şekilde tepki vermenin bazı yeni yollarını öğreneceğiz. Birisi bize kötü hissettiriyorsa, kendimizi daha iyi hissetmek için yapabileceğimiz şeyler nelerdir? (başkalarıyla ilişki kurmak, umutlu olmak, bir kulübe veya spor takımına üye olmak veya dua etmek gibi yanıtlar alın) Bunların hepsi iyi şeylerdir.

Kolaylaştırıcı sorar:

- Kaçınız endişeleriniz veya korkularınız olduğunda sizi dinleyebilecek arkadaşlarınız, ebeveynleriniz veya akrabalarınız olduğunu hissediyorsunuz? Elinizi kaldırın.
- Kaçınız bir gruba üyesiniz ve orada sevildiğinizi hissediyorsunuz? Bu bir kilise, cami ya da tapınak; bir kulüp ya da başka bir grup olabilir. Elinizi kaldırın.
- Kaçınız şarkı söylemek, dua etmek, şiir yazmak ya da yürüyüşe çıkmak gibi bir şeyler yapıyor? Elinizi kaldırın.
- Kaçınızın ileride hayatının daha iyi olacağına dair umudu var? Elinizi kaldırın.

İpucu: Ellerini kaldırmayan kişileri not edin. Güçlü ve değerli yönlerini tespit etmelerine yardımcı olmanız gerekebilir. Geleceğe dair umudu olan katılımcı sayısı azsa, bu konuda çevremizdeki insanlardan destek istemenin öneminden bahsedin.

Kolaylaştırıcı şöyle devam eder: Birisi bize kendimizi kötü hissettirmeye başlarsa, bunu değiştirebiliriz. Duygularımızı değiştirmeyi öğrenebiliriz. Düşüncelerimizi değiştirirsek, duygularımızı da değiştirebiliriz. (Katılımcılardan, biri kendilerini kötü hissettirdiğinde duygularını nasıl değiştirebileceklerine dair örnekler alın - eğer bahsedilmemişse şöyle basit bir örnek verebilirsiniz - *değersiz olduğumuzu düşünürsek üzülmürüz ama zeki veya yetenekli olduğumuzu düşünürsek iyi hissederiz*). Ve eğer duygularımızı değiştirirsek, düşüncelerimizi de değiştirebiliriz. (Örnek: Kendimizi mutlu hissediyorsak ve hayattan keyif alıyorsak, düşüncelerimiz de mutludur.)



- *Hepimiz radyo ya da televizyon gibiyiz. Nedenini biliyor musunuz?* (yanıtları alın)
- *Birçok kanalımız var. Radyo veya televizyonda en sevdiğiniz kanallar hangileridir?* (yanıtları alın)
- *Sizin de bir radyo ya da televizyon olduğunuzu düşünün, hangi kanallara **sahipsiniz**?* (yanıtları alın ve bazı kanalları bir sonraki bölüme dahil edin)
- *Bu doğru. Sahip olduğumuz pek çok kanal var.*

İpucu: Katılımcılar etkinliğin sonuna kadar ayakta kalacaktır.

Şimdi ayağa kalkın ve bana bu kanalları gösterin:

- *Mutlu kanal* (herkesin gülümsemesini isteyin)
- *Üzgün kanal* (herkesin üzgün bir surat yapmasını isteyin)
- *Kızgın kanal* (herkes kızgın bir surat yapsın)
- *Spor kanalı* (herkes en sevdiği sporu canlandırırsın)
- *Korku kanalı* (herkes korkmuş bir surat yapsın)
- *Eğlence kanalı* (herkesin eğlenceli bir şey yapmasını isteyin)
- *Dans kanalı* (herkes dans etsin)
- *Sevgi kanalı* (herkes kendi kolunu öpsün)
- *Şimdiye kadar en sevdiğiniz kanal hangisi?* (yanıtları alın)

Not: Katılımcılar bir duygunun ne olduğu konusunda rehberliğe ihtiyaç duyarsa, onlara mutlu, üzgün ve memnun bir yüz (iyi bir yemekten sonra olduğu gibi) gösterin.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bir odada radyo veya televizyonla yalnız olduğunuzu ve sevmediğiniz bir programın açık olduğunu hayal edin. Ne yaparsınız? Kanalı değiştirirsiniz. Aynı şeyi kafanızın içinde, düşünceleriniz için de yapabilirsiniz.*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Kanalı her değiştirdiğimizde farklı hissediyoruz! Şimdi şöyle yapalım. **Sadece kanalı değiştir!*** (Tüm katılımcıların kanalı değiştirmek için bir hareket yapmasını sağlayın, örneğin bir tarafa doğru büyük bir adım atarken omuzlarınızı oynatın).

Şu anda hangi kanaldasınız? (kısaca yanıt alın)

Sizi mutlu hissettiren bir şey düşünün. Onu zihninizde canlandırın.

*Ellerinizi hissedin. Dinleyin. Düşüncelerimiz nasıl hissettiğimizi değiştirir. O yüzden **yalnızca kanalı değiştirin!** Bu mutlu kanal!*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Öfke ya da korku kanalı açıldığında, kendinize şöyle deyin: “Ben böyle hissediyorum. Şimdi kızgınım. Ya da şimdi korkuyorum. Ama bu duyguya uzun süre tutunmak istiyor muyum? Bana yardımcı oluyor mu?” Peki, bu duyguyu değiştirmek istediğimizde ne yaparız?* (yanıtları alın) **sadece kanalı değiştirin!** (Herkes hareketi yapar).

İpucu: Kendileri için bir kanal seçemiyorlarsa, *Dans kanalı mı, sevgi kanalı mı, mutluluk kanalı mı?* diye sorun. *Bana göster.*



Kolaylaştırıcı şöyle der: *Kanalı değiştirmenin başka bir yolu daha var. Üç kez yavaşça derin nefes alın ve yavaşça verin ve her nefes verişinizde “haaah” deyin. Hadi bunu deneyelim. (kolaylaştırıcı onları yavaşça nefes almaya ve ardından “haaah” sesiyle nefes vermeye yönlendirir) Şimdi kendinizi çok huzurlu, çok sakin hissettiğiniz bir zamanı **düşünün**. En iyi arkadaşınızla birlikte olduğunuz, televizyon izlediğiniz ya da müzik dinlediğiniz bir zaman olabilir. Yine yavaşça nefes alın ve yavaşça nefes verirken “haaah” deyin. Sakin kanala hoş geldiniz. (Şimdi herkes oturabilir)*

Tartışma: Kolaylaştırıcı, etkinlikten sonra herkesin nasıl hissettiği hakkında kısa bir tartışma yapar. Ardından kolaylaştırıcı herkese bu beceriyi hayatlarında nasıl kullanacaklarını sorar.

Tartışmaya derinleştirmek için kolaylaştırıcı şu soruyu sorar: *Bana kızgın hissettiğiniz ve kızgın hissetmekten vazgeçip kanalı değiştirmeye karar verdiğiniz bir zamanı anlatabilir misiniz? Bana korktuğunuz ve korkmaktan vazgeçip kanalı değiştirmeye karar verdiğiniz bir zamanı anlatabilir misiniz?*

Kolaylaştırıcı ya da katılımcılardan birkaçının zor bir duyguyu bırakma konusunda bir hikayesi varsa, bunu anlatabilirler.

Bir örnek: *Sara'nın üvey annesi ona her zaman evde çok fazla iş yaptıırırdı - kendi çocuklarından daha fazla. Bu Sara'yı çok kızdırırdı ve sürekli bunu düşünürdü.*

Bir gün Sara şarkı söylemeyi sevdiğini fark etti. “Belki, büyüdüğümde şarkıcı olabilirim.” diye düşündü. Sonra Sara ev işlerini yaparken şarkı söyleme pratiği yapmaya karar verdi. Her zaman yüksek sesle şarkı söyleyemiyordu ama sevdiği şarkıları düşünüyordu. Ayrıca yavaşça nefesler alarak da kendini sakinleştirdi. Sara hala ev işlerini yapmak zorundaydı ama artık bu konuda kendini daha iyi hissediyordu. Her zaman öfkeli değildi ve bu da okuldayken odaklanmasına yardımcı oluyordu. Evdeki durum değişmese bile, bu duruma tepki verme şeklini değiştirdi.

Kolaylaştırıcı herkesin ayağa kalkmasını ister.

Kısaca kolaylaştırıcı şöyle der: *Çoğu zaman içinde bulunduğumuz durumu değiştiremeyiz, ancak ona nasıl tepki vereceğimizi değiştirebiliriz. **Kanalı değiştirebiliriz!** (kolaylaştırıcı herkesle birlikte özel hareketi yapar).*





8. Aktivite: İçimizdeki güvenli yer

Amaç

Katılımcılara, hayattan bunaldığımızda gidebileceğimiz güvenli bir yerin içimizde her zaman var olduğunu göstermek. (Görselleştirme alıştırması)



20
DAKİKA

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Nefesimizle kendimizi sakinleştirmenin yollarını öğrendik. Ve kızgın, üzgün ya da korkmuş hissetmekten yorulduğumuzda kanalı nasıl değiştireceğimizi öğrendik. Şimdi içimizde her zaman gidebileceğimiz bir “güvenli yer” olduğunu öğreneceğiz. Hayat ne kadar zor olursa olsun, huzur ve rahatlık bulabileceğimiz bir yer.*



Kolaylaştırıcı notu: Aşağıdaki görselleştirme hikayesini okuyabilirsiniz. Herkesten gözlerini kapatmasını ve ellerini çapraz şekilde omuzlarının üzerine koymasını isteyin (sol el sağ omuzda; sağ el sol omuzda). Siz hikayeyi okurken herkesten elleriyle önce bir omzuna sonra diğer omzuna hafifçe tekrar tekrar vurmalarını isteyin. Bu hareket “kelebek sarılması” olarak bilinir çünkü elleriniz bir kelebeğin kanatları gibi omuzlarınıza çarparken aynı zamanda kendinize sarılırsınız (**Sayfa 28**'deki kelebek sarılması resmine bakın). Katılımcılara bu aktivite boyunca omuzlarına **hafifçe vurmaya devam** etmeleri gerektiğini söyleyin. Kelebek sarılması ve hafifçe vurmanın amacı, beynin güvenli yer aktivitesini yoğun bir şekilde deneyimlemesini sağlamaktır. Vuruşlar hissi artırır - deneyimi derinleştirir.

Kolaylaştırıcı, katılımcıların rahatlamasına yardımcı olmak için metni yumuşak, yavaş bir sesle okumalıdır. Paragraflar arasında kısaca duraklamaya dikkat edin. Kelimelerin tam olarak anlaşılmasına izin verin.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Gözlerinizi kapatın. Üç kez derin ve yavaşça nefes alın. Rahatladığınızı hissedin. Şimdi GÜVENLİ BİR YER düşünün, gidebileceğiniz gerçek bir yer. Kapalı veya açık bir alan olabilir. Eğer gerçekten güvenli bir yer aklınıza gelmiyorsa, o zaman bir yer hayal edin. Burası kendinizi çok iyi ve çok rahat hissettiğiniz bir yer. Şu anda bu güvenli yerde duruyorsunuz.*

- **Havayı** koklayın. Ne kokusu alıyorsunuz? Çimen, mutfaktan gelen yemek kokuları ya da başka bir koku olabilir.
- **Ayaklarınızın altındaki** zemini hissedin.
- **Sesleri duyun** - ağaçlar, kuşlar, sesler, trafik veya diğer sesler.
- **Havayı tadın** - ağzınızda güzel bir tat var.
- Gözlerinizi kapalı tutun. Zihninizde, bu güvenli ve rahatlatıcı yerin çevresine **bakın**. Önünüze bakın. Her iki tarafa da bakın. Ne görüyorsunuz?

Zihninizde, buranın tadını çıkarın. Buranın ne kadar huzurlu olduğunu hissedin. Vücudunuzdaki duyguları fark edin - kendinizi rahatlamış hissediyor musunuz? Vücudunuzun herhangi bir yerinde ağrı veya gerginlik varsa, derin bir nefes alın ve nefesinizi alırken ona odaklanın. Her nefes alışınızda kendinizi daha da rahatlamış hissediyorsunuz. Burası sizin GÜVENLİ yeriniz. Sadece gözlerinizi kapatıp üç kez derin nefes alarak istediğiniz zaman oraya gidebilirsiniz. Her nefeste kendinizi daha da rahatlamış hissedin. Ne kadar rahat olduğunuzu, ne kadar memnun ve huzurlu olduğunuzu farkedin. Bu hissin tadını çıkarın. (Herkesin keyif almasına izin vererek bir veya iki dakika bekleyin.)



Kolaylaştırıcı notu: Katılımcılara üzgün olduklarında veya iyi hissetmek istediklerinde kelebek sarılması yapabileceklerini hatırlatın.

Şimdi bu odaya geri dönme zamanı. Üç kadar sayacağım ve gözlerinizi açacaksınız. Bir - vücudunuzda enerji hissediyorsunuz. İki - istediğiniz zaman bu güvenli yere geri döneceksiniz. Üç - gözlerinizi açın, kendinizi uyanık ve tazelenmiş hissedin.

Tartışma: Kendi içinizde güvenli ve rahatlatıcı bir yere sahip olmak nasıl bir duygu?

İpucu: Çocuklardan güvenli yerlerini anlatmalarını istemeyin; güvenli yer özeldir.

9. Aktivite: Dört kare⁸

Amaç	Katılımcıların acıları azaltmaya yarayan bir tekniği deneyimlemelerini sağlamak.		
Gerekli malzemeler	• Kalem, kuru veya pastel boya kalemleri • A4 boyutunda kağıt, her katılımcıya bir adet		60 DAKİKA

İpucu: Bu aktivitede, kağıdın arka yüzüne geçeceğinden keçeli kalem kullanmayın.

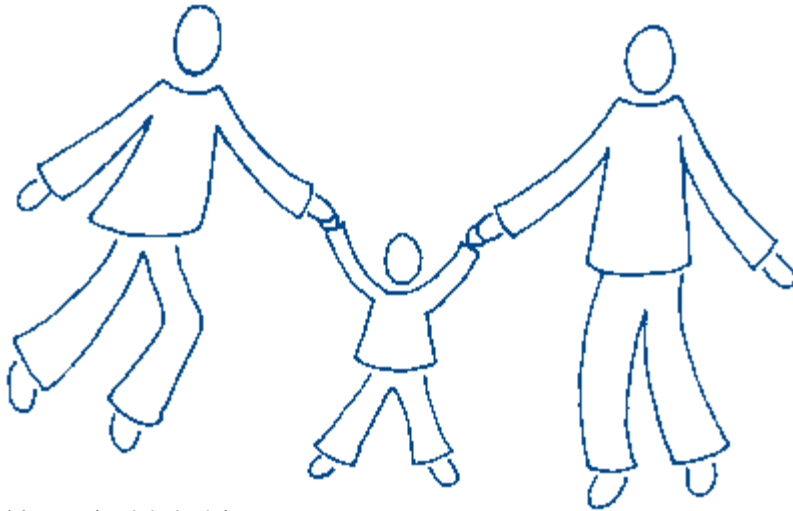


Kolaylaştırıcı notu: Bu aktivite katılımcılarda güçlü duygular uyandırsa da, sonunda çocukların çoğu kendilerini daha iyi hissedecek, düşünce ve duyguları daha az acı verecektir. Tüm çocuklardan resimlerine bakarken davul çalmaları (sandalyede, masada, yerde veya duvarda) istenecektir. Bunun nedeni, davul çalmanın hızlı düşünmeye ve korkularımızın daha hızlı azalmasına yardımcı olmasıdır.

Her katılımcıya bir parça kağıt ve kalem verin. Onlardan güvenli yerlerini - ya da onu hatırlatan bir sembolü - tüm sayfaya çizmelerini isteyin. Tüm sayfayı kullanmaları gerektiğini, ama kağıdın arka yüzü başka bir şey için kullanılacağından sadece ön yüzün tamamını kullanmaları gerektiğini tekrar edin.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Güvenli yerinizi* düşünün. *Kağıdın tamamını dolduracak şekilde güvenli yerinizi çizin. Çiziminize bakın ve yavaşça davul çalın. (20 kez yavaşça vurun) Nasıl hissediyorsunuz?*

Sayfanın İlk Yüzü - Güvenli yer (bu bir örnektir)



Resim www.aperfectworld.org adresinin izniyle

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

Sonra çocuklara kağıtlarını ters çevirmelerini söyleyin. Kağıdı dörde katlamalarını söyleyin, böylece dört kare oluşacaktır. Her bir kareyi numaralandırmalarını isteyin - 1 ve 2 numaraları üstte, 3 ve 4 numaraları altta olsun. Onlara sayfanın bu tarafına korkutucu bir şey çizeceklerini söyleyin, yalnız yönergelerinizi dikkatle dinlemeleri ve izlemeleri gerekmektedir.

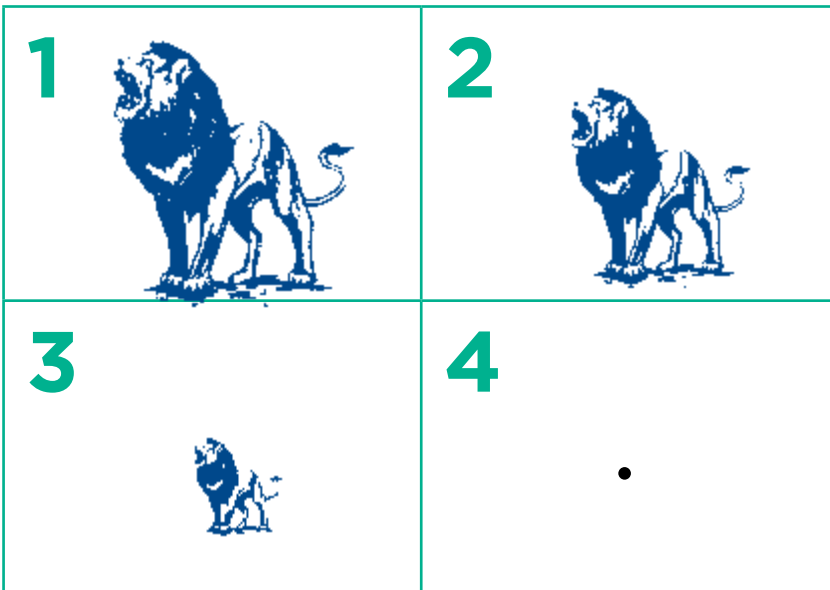
Kolaylaştırıcı şöyle der: *Sizi korkutan şeyi alıp küçültebildiğinizi ve artık ondan korkmadığınızı hayal edin. Şimdi bunu yapmayı öğreneceksiniz.*

1. **Kolaylaştırıcı şöyle der:** *Şimdi kağıdınızı ters çevirin ve **1 numara** yazdığınız en üstteki kareye sizi korkutan herhangi bir şey ya da bir anı çizin. Eğer ne çizeceğinizi bulamıyorsanız, keskin dişleri olan korkunç bir aslan çizin. Tüm kareyi kaplayacak şekilde **büyük** çizin. Resminize bakın ve yavaşça davul çalın. Size ne zaman duracağınızı söyleyeceğim. (Her seferinde 20 kez yavaşça davul çalarlar)*

Şimdi durun. Bu size nasıl hissettiriyor? Vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz? Resme bakın. Davulu tekrar yavaşça çalın. Güzel. (Her soru için birkaç yanıt yeterli olacaktır)

2. *Şimdi **2 numaralı** kareye aynı resmi **başparmağınız** büyüklüğünde tekrar çizin. Şimdi resme bakın. Bu resme bakmaya devam ederek yavaşça davul çalın. Durun. Vücudunuz şimdi nasıl hissediyor? Güzel. Tekrar davul çalım.*
3. *Şimdi, **3 numaralı** kareye sizi korkutan şeyi **tırnağınız** kadar küçük çizin. Resme bakın. Yavaşça davul çalın. Durun. Vücudunuz şimdi nasıl hissediyor? Her çiziminizde kendinizi nasıl daha iyi hissettiğinizi fark edin.*
4. *Şimdi **4 numaralı** kareye resmi sadece bir **nokta (.)** olarak çizin. Yavaşça davul çalın. Durun. Derin bir nefes alın ve yavaşça bırakın. Vücudunuz şimdi nasıl hissediyor? Öncekinden farklı bir şey var mı?*
5. *Şimdi **güvenli yeriniz** için yaptığınız ilk çizime geri dönün (kağıdınızın diğer tarafında). Resme bakın. Yavaşça davul çalın. Gözlerinizi kapatın. Yavaş ve derin bir nefes alın ve sonra nefesinizi yavaşça verin. Etrafınızdaki sesleri dinleyin. Nefesinizi dinleyin ve vücudunuzun sandalye tarafından desteklendiğini hissedin. Zihninizde güvenli yerinizi görün. Güvenli yerinizdeki şeylere dokununuz. Derin nefes alın. Güvenli yerinizdeki şeylere tekrar dokununuz. İşiniz bittiğinde derin bir nefes alın ve verin. Yavaşça gözlerinizi açın.*

Sayfanın İkinci Yüzü - Korkutucu bir şeyin dört görüntüsü (bu bir örnektir)



Tartışma: Kolaylaştırıcı çocuklara başladıkları zamana kıyasla şimdi nasıl hissettiklerini sorar. Kolaylaştırıcı, çocukları kendilerini korkutan şeyleri kontrol edebildikleri için takdir eder. Kolaylaştırıcı çocuklara dört karelerini eve götürebileceklerini söyler.



Çocuklara evde ya da okulda üzgün, kızgın ya da korkmuş hissettiklerinde **Dört Kare** aktivitesini yapabileceklerini ve kendilerini daha iyi hissedebileceklerini hatırlatın.

10. Aktivite: Dağ, Su, Rüzgar, Ateş

Amaç

Katılımcıların doğadan öğelerle ilişki kurmalarını ve bu ilişkiyi kullanarak güçlü duygulara ve zor durumlara yanıt vermelerini sağlamak.



60
DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Beslenmek ve şifa bulmak için doğadan yararlanan pek çok dini ve şifalı uygulamaya vardır. Bu aktivite, çocukların içlerindeki güçle ilişkilerini derinleştirmek için doğadaki öğelerin gücünü kullanmalarına ve farklı durumlara yanıt vermek yeni yöntemler geliştirmelerine yardımcı olur. Sonunda, herkesin sert ve yumuşak güç arasındaki farkı anladığından emin olun.

Bölüm 1: Tartışma (10 dakika)

Not: Katılımcılar kendilerini doğanın farklı parçaları olarak hayal edecekler. Bedenlerini bir dağ, su, ateş ve rüzgâr gibi hareket ettirecekler. Örneğin, bir dağ gibi "olmaları" istendiğinde, dağ olmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmeli ve öyle davranmalıdırlar.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Zor bir durumda kaldığımızda, çözüm etrafımızdadır - **dağ, su, rüzgâr ve ateş**.

1. Bir **dağ** olun - Bir dağ gibi durun. Hiçbir şey size zarar veremez. Çok güçlüsünüz. Bir dağ gibi yürüyün. Bir dağ olduğunuzda *içinizde neler oluyor?* (deneyimlerini paylaşmalarını sağlayın)
2. Ardından **su** olun - yumuşak ve akıcı, her şeyin üstesinden gelebilen. Odanın içinde su gibi dolanın. Her türlü engelin etrafından dolaşabilirsiniz. Dingin bir su da olabilirsiniz. Hiç rüzgar olmayan bir gündeki bir havuz suyu gibi hareketsiz olun. Suya dönüştüğünüzde *içinizde ne oluyor?* (yanıtları alın)
3. Sonra **rüzgar** olun - Hafif ve hızlı. Sürekli hareket halindesiniz. Hiçbir şey sizi durduramaz. Rüzgar gibi hareket edin. Rüzgar gibi düşünebilir, düşüncelerimizin sınırsızca her yöne gitmesine izin verebiliriz. Zihnimizi herhangi bir yöne doğru hareket ettirebiliriz. (Seçenek: Dışarıda oturun ve rüzgarın ittiği ağaçların ve bulutların hareketini izleyin.) Dağ yerine rüzgar olmak nasıl farklı hissettiriyor? (yanıtları alın)
4. Şimdi de **ateş** olun - Çok güçlüsünüz. Neredeyse her şeyi yok edebilirsiniz. Saf enerjisiniz. Güneşin yeryüzüne inmesi gibi. Kendinizi yanan bir kibrit olarak görün. (Seçenek: Bir kibrit yakın. Ardından bir mum yakın ve katılımcıların bunu gözlemlemesini sağlayın.) Kendinizi yanan bir mum olarak görün. Kendinizi büyük bir ateş olarak görün. Bu ateş aynı zamanda insanların görebilmesi için ışık kaynağıdır. Nasıl hissettiriyor?
5. Sonra **dağa** geri dönün. Güçlü, dimdik ayakta, izliyor.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Bunların her biri olduğunuzda - dağ, su, rüzgar, ateş - *içinizde neler oluyor? En sevdiğiniz hangisi?*



Bölüm 2: Drama (40 dakika)

Kolaylaştırıcı, katılımcıları dört gruba ayırır. Her gruba, seçtikleri bir durumu veya aşağıdaki önerilerden birini dramatize etmek için kullanabilecekleri farklı bir element (dağ, su, rüzgar, ateş) verilir. Katılımcıların dramalarını hazırlamak için 10 dakikaları ve sunmak için 3-4 dakikaları olacaktır. Kolaylaştırıcılar dramanın kısa olması gerektiğini vurgulamalıdır.

- *Okulda zorbalığa maruz kalıyorsunuz.* (Dağ)
- *Kendi hayatınızdan bir durum.* (Su)
- *Babanız eve sarhoş geliyor ve size çok kızıyor.* (Rüzgar)
- *Bir yabancı evinize girmeye çalışıyor.* (Ateş)

Dramaların sonunda **kolaylaştırıcı sorar:** *Bu performansları izleyerek ne öğrendik?*



Kolaylaştırıcı notu: Kolaylaştırıcı önceki dramaların örneklerini kullanarak, korkutan şeylerden her zaman kaçmak zorunda olmadığımızı açıklar. Bu dramalarda da olduğu gibi, sizi korkutan şeyle etkileşime girerseniz, korkunuzla daha iyi başa çıkabilirsiniz.



Bölüm 3: Sert ve yumuşak güç (10 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bazen su olmak iyidir, bazen bir dağ, bazen de ateş ya da rüzgar. Farklı durumlar farklı davranışlar gerektirir. Bazen bir ateş ya da dağ gibi sahip olduğumuz tüm güçle karşılık vermemiz gerekir. Ateş ya da dağ gibi olmak **sert güçtür**. Bir kişi adaletsizliğe karşı durduğunda ya da kötü bir davranışa direndiğinde sert güç kullanır.*

İpucu (İsteğe Bağlı): Kolaylaştırıcı, kendi gücüne karşı çıkan birini iterek sert bir güç gösterebilir. Kişiyi dengesini kaybedecek kadar sert itmeyin.

Kolaylaştırıcı devam eder: *Bazen birinin etrafından dolaşmamız, farklı bir yol izlememiz veya bir durumdan kaçınmamız gerekir. Bizler ele geçirilemeyen rüzgar gibiyiz. Bizler bir kayanın etrafından dolaşan su gibiyiz. Diğer kişiye karşı çıkmayız. Onlarla birlikte hareket ederiz. Kabulleniyoruz ama akmaya devam ediyoruz. Su ya da rüzgar gibi olmak **yumuşak güçtür**.*

İpucu (İsteğe Bağlı): Kolaylaştırıcı, bir kişinin kendisini itmesini isteyerek yumuşak gücünü gösterebilir. Bunun için güçlerinin yarısını kullanmalıdırlar. Karşı durmak yerine, kolaylaştırıcı kenara çekilir ve kişiyi nazikçe ittiği yöne çeker. Kişi sonunda kolaylaştırıcı ile birlikte hareket eder veya yürür.

Kolaylaştırıcı sorar: *Sert güç kullanımına ilişkin karşılaştığınız bazı örnekler nelerdir? (Örnek: Birinin meydan okumasına, kelimeler veya fiziksel güç kullanarak eşit veya üstün bir güçle karşılık vermek) Yumuşak güç kullanmanın bazı örnekleri nelerdir? (Örnekler: Uzlaşmaya çalışmak, kızgın biriyle nazikçe konuşmak). Duruma göre, hem sert güç hem de yumuşak güç önemlidir.*



11. Aktivite: Bu benim hatam değil!

Amaç	Katılımcıların her zaman hatalı olmadıklarını fark etmelerine yardımcı olmak ve onları kendilerini suçlamaktan kurtarmak.		
Gerekli malzemeler	• A4 kağıt • Bant • İşaretleyici Kalemler		40 DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Çocukların zorlu yaşam deneyimlerine uygun şekilde yanıt vermek için güçlerini arttırmaları gibi hataları olmayan konularda kendilerini suçlamamaları da çok önemlidir. Çocuklar ailelerinde ve toplumda daha zayıf bir konumda oldukları için, hata aslında başka bir yerde olsa da suçlamanın hedefi olabilirler. Çocukların yaşadıkları suçluluk, kendilerini değerli insanlar olarak görmelerini engeller. (**Sayfa 35**'teki resme bakınız)

1. Bu oyunda çocuklar “Evet” cevabını verirlerse odanın bir köşesine, “Hayır” cevabını verirlerse odanın karşı köşesine koşacaklar. Her sonuç için bir veya iki çocuğa neden “Evet” dediklerini ve neden “Hayır” dediklerini sorun, böylece tüm çocukların ne zaman sorumlu ve ne zaman sorumlu olmadıklarını net bir şekilde görmelerine yardımcı olacaksınız.
2. Kolaylaştırıcı, bir A4 kağıda büyük harflerle “EVET, BENİM HATAM” yazar ve odanın bir duvarına herkesin görebileceği şekilde yapıştırır. Kolaylaştırıcı, başka bir A4 kağıda “HAYIR, BENİM HATAM DEĞİL” yazar ve bunu da başka bir duvara yapıştırır.
3. Kolaylaştırıcı, dördü A Kategorisinden ve dördü B Kategorisinden olmak üzere sekiz ifade seçer. **Daha ilginç hale getirmek için A ve B kategorilerini karıştırabilirsiniz.** Zamanınız varsa ek ifadeler seçebilirsiniz.

Kategori A: Bunlar senin hatan mı?

Bu maddeler **çocuğun** hatalı **olmadığı** durumlara örnektir:

- Amcanız ayağını incitmiş ve size bağıırıyor.
- Elinizden gelenin en iyisini yapmış olmanıza rağmen eve pek de iyi olmayan bir karne getirdiğinizde babanız size vuruyor.
- Ülkenizde savaş var ve siz kaçmak zorunda kaldınız.
- Anneniz ve babanız birbirlerine bağıırıyor.
- Silahlı askerler evinize gelip onlara katılmazsanız sizi öldürmekle tehdit ettikten sonra çocuk asker oluyorsunuz ve bu yüzden kötü şeyler yapıyorsunuz.
- Babanız okul ücretinizi ödemek için hırsızlık yapmış ve tutuklanmış.
- Babanız polis ya da asker tarafından tutuklanmış.
- Eviniz veya köyünüz saldırıya uğramış.
- Ebeveyniniz HIV ve AIDS nedeniyle hayatını kaybetmiş.
- Hava karardıktan sonra eve su getirirken tecavüze/ saldırıya uğramışsınız.

İpucu: Cinsel konular hakkında açıkça konuşamayacağınız muhafazakar ortamlarda, “tecavüze uğramış” kelimesi yerine “saldırıya uğramış” kelimesini kullanabilirsiniz.

Not: Tecavüz/saldırı asla bir kişinin hatası değildir. Kimse saldırıya uğramayı hak etmez. Kolaylaştırıcı, çocuk ne yaparsa yapsın ya da hangi kıyafeti giyerse giysin, kimsenin saldırıya uğramak istemediğini vurgulamalıdır. Bu **asla** çocuğun hatası değildir.

Kategori B: Bunlar senin hatan mı?

Bu öğeler, çocuğun ne zaman hatalı **olabileceğine** dair örneklerdir.

- Markete gittiniz ve dikkatsizliğiniz sonucunda paranızı kaybettiniz.
- Sevmediğiniz bir akrabanıza, sizi ziyarete geldiğinde saygılı davranmadınız.
- Zamanınız olmasına rağmen ödevinizi yapmıyorsunuz.
- Tehlikeli olduğunu bildiğiniz ve girmenizin yasak olduğu bir bölgeye giriyorsunuz (örneğin, kavgaya nedeniyle) ve zarar görüyorsunuz.
- Bölgenizdeki çatışma veya savaş nedeniyle başkalarına isim takıyorsunuz ya da onlara zarar vermeye çalışıyorsunuz.
- Kimseye haber vermeden, nedensizce geç saatlere kadar dışarıda kalıyorsunuz.
- Arkadaşlarınızla futbol oynamaya gitmeden önce evinizin önünü süpürmediniz.
- Sizi uyuşturucu ya da alkolle tanıştıran arkadaşlarınızla takılıyorsunuz ve bu maddeleri kullanmaya başlıyorsunuz.

Her bir ifade için kolaylaştırıcı şunları söyler: Cevabınızın “Evet, benim hatam” ya da “Hayır, benim hatam değil” olmasına bağlı olarak odanın bir tarafına ya da diğer tarafına koşun.

Her gruptan bir ya da iki kişi seçin ve seçtikleri cevapları açıklamalarını isteyin. Daha az kişinin bulunduğu grupla başlayın. Çocuklar yer değiştirebilir ancak diğer grubu ikna etmeye çalışmamalıdır.

Kolaylaştırıcı bu etkinliği kısaca şöyle sorarak tamamlar: *Eğer hatalıysak, bu durumu nasıl iyi bir şekilde çözeriz?* (bir veya iki yanıt alın). *Eğer haksız yere suçlanırsak, bununla nasıl başa çıkarız?* (bir ya da iki yanıt alın).

İpucu: Buraya bir **hareketlendirici aktivite** ekleyin veya **köklenme** ya da **nefes** egzersizi yerleştirin (Bkz. **Ek 1**). Alternatif olarak, gruba herkesin kolayca yapabileceği kısa bir dans veya şarkı bilip bilmediklerini sorun.



12. Aktivite: Sorunları geride bırakmak

Amaç	Katılımcılara, yola devam etmeyi ve yaşamda ilerlemelerini engelleyen şeyleri serbest bırakmayı öğretmek.		
Gerekli malzemeler	• Büyük bir çuval, kutu veya sepet • Çuvala koymak için sopa, taş veya diğer ağır öğeler		40 DAKİKA

Kolaylaştırıcı şöyle der: Sorumlu olduğumuz ve olmadığımız zamanı bilmek, hayatın omuzlarımızdaki yükünü hafifletmemize yardımcı olur. Yaptıklarımızın sorumluluğunu almamıza ve yapmadıklarımızın sorumluluğunu reddetmemize yardımcı olur.

Ara sıra, içimizde biriken sorunları temizlememiz gerekir. Sorunlar ortadan kalkmayabilir, ancak kendimizi daha hafif hissedebilir, dünyayı farklı bir şekilde görebiliriz ve bu da bizi çözüme götürebilir. Bazı sorunların bizim olmadığının farkına varıp, onları bırakabiliriz. Kendimizi çok daha hafif ve daha iyi hissettiğimiz için bazı sorunları nasıl çözeceğimiz konusunda yeni fikirler geliştirebiliriz. Yapacağımız şey şu.

Bölüm 1: Sorunlarımızı çuvala koymak (25 dakika)

Çocuklara sorunlarının her biri için dışarıdan bir sopa veya taş almalarını, sonra geri dönmelerini söyleyin.

İpucu: Kolaylaştırıcı çuvala zaten bazı ağır şeyler koymuş olmalıdır. Katılımcılar için sopa ve taşlar mevcut değilse, daha önce toplanmalıdır.

Çocuklar geri döndüğünde, kolaylaştırıcı onlara sopaların ve taşların hayatlarındaki sorunları temsil ettiğini belirtir. Her çocuktan sopaları ve taşları çuvalın içine koymasını isteyin. Bunları çuvala koyarken, sorunları yüksek sesle veya içlerinden söylerler. Kolaylaştırıcı çuvalı tutar ve ne kadar ağır olduğunu yorumlar. Bazı çocuklar da çuvalı kaldırmaya çalışabilir.

Kolaylaştırıcı sorar: Bu sorun çuvalıyla ne yapmalıyız? Gruptan ne yapacakları konusunda yanıtlar alın.

Kolaylaştırıcı, bu ağır sorun çuvalını hayatlarından çıkarmak için herkesten yardım ister. Birkaç kişi birlikte çuvalı kaldırır ve herkes onları dışarıda bırakacakları yere kadar takip eder.

İpucu: Katılımcılar sadece sopa topladıysa, çuvalın içindekilerle bir ateş yakabilirsiniz. Taşlar varsa, ya bir çukur kazın ve sorunları gömün ya da büyük bir ağaç bulun ve kayaları ağaç gövdesinin etrafına yerleştirerek Toprak Ananın sorunları duymasına ve temizlemesine izin verin, ve herkesin sorunlarından kurtulmasını dileyin.

Problem çuvalını dışarı çıkardığınızda, problemler serbest bırakılırken herkesin daire şeklinde el ele tutuşmasını isteyin. Mümkünse, söyleyecek uygun bir şarkı bulun, hatta sorunlarımızdan kurtulmak ve yükümüzü hafifletmekle ilgili bir şarkı yaratabilirsiniz.



Bölüm 2: Sorunlarımızı süpürüp atmak (20 dakika)

Odaya döndüğünde, **kolaylaştırıcı şöyle der:** *Hala sorunlarınız kaldıysa, tüm sorunlarınızın üzerinizden düştüğünü hayal edin. Ağaçtan düşen yapraklar gibi. Ya da derisini kaybeden bir yılan. Tüm sorunlarınızın yere düşmesine izin vererek yukarı ve aşağı zıplayın. Ve şimdi tüm sorunlarınızı süpürüp atma zamanı.*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *İşte her biriniz için bir süpürge. Sorunlarınızdan kurtulun ve onları süpürün! (kolaylaştırıcı herkese hayali bir süpürge dağıtır ve hep birlikte süpürmeye başlarlar. Şarkı söylerler. Herkesin sorunları kapıdan dışarı süpürdüğünden emin olun.)*



İpucu: Yaşananları temizlemek veya bir şeyleri süpürmekle ilgili yerel bir şarkının sözlerini kullanabilirsiniz. Herkes hayatlarındaki sorunları süpürürken bu şarkı sözlerini söyler ya da kendi şarkısını uydurur.

Tartışma: Herkes odaya geri döndüğünde oturur. **Kolaylaştırıcı herkese sorar:** *Bu aktivite sizce nasıldı? Size nasıl hissettirdi? Favori bir bölümünüz var mıydı?*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Biliyorsunuz, artık ihtiyacınız olduğunda süpürmeniz yanınızda. En önemli şey, yaşamımızdaki sorunların ağırlığını yüklenmeyip, sorunlarımızın bizi felç edecek kadar çok ve ağır olmasına izin vermememizdir.*

13. Aktivite: Hazine Ağacı

Amaç

Katılımcıların kendi içlerinde, kendileri hakkında iyi olan her şeyi koyabildikleri ve kimsenin alamayacağı bir yer yaratmalarını sağlamak.



40
DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Bu, önceki aktivite ile aynı temayı, **içimizdeki güvenli yeri pekiştiriyor.** Çocukların ve gençlerin başa çıkma yöntemlerini öğrenmelerine yardımcı olmak için farklı teknikleri öğrenmeleri iyi olacaktır. Bu aktivite aynı zamanda **Hayat Ağacı** aktivitesiyle de bağlantılıdır.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bize ağırlık yapan sorunlardan nasıl kurtulacağımızı öğrendik. Zor durumlara etkili bir şekilde karşılık vermemize yardımcı olması için doğanın farklı parçalarına - dağ, su, rüzgar ve ateş - nasıl dönüşeceğimizi öğrendik. Şimdi kendimizi bize zarar veren insanlardan nasıl koruyacağımızı öğreneceğiz. İnsanlar sizi eleştirdiğinde, hakkınızda kötü şeyler söylediğinde ve içindeki iyiliği göremediğinde, sizin kendi iyi özelliklerinizi bilmeniz önemlidir.*



Kolaylaştırıcı notu: Aşağıdaki hikayeyi **yavaşça** ve vurgulu bir şekilde okuyun. Dinlemeyi ilgi çekici hale getirin. Bir ateşin etrafında ya da yatmadan önce anlatacağınız bir hikâye gibi anlatın. Siz hikayeyi okurken çocuklar gözlerini kapatmalıdır.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Size bir hikaye anlatacağım. Bu, uzun, çok uzun zaman önce büyümeye başlayan bir ağaç hakkında bir hikaye. Ona **Hazine Ağacı** deniyordu. İnsanlar baltalarla ağacı kesmeye geldiklerinde, baltalar kırılırdı. Testerelele ağacı kesmeye çalıştıklarında testerelele kırılırdı. Hiçbir şey Hazine Ağacını yok edemezdi.*

Hazine Ağacı sonsuz yaşında olduğu için çok bilgeydi. Kalbinizin atışını hissedin. Nefesinizi hissedin. Hazine Ağacı sizin içinde yaşıyor. Kalp atışlarınızdan ve nefesinizden besleniyor. Hazine Ağacı sizi koruyor. Arkadaşlarınızın sizin hakkınızda söylediği tüm iyi şeyleri düşünün. Sizi seven ya da size değer veren insanların hakkınızda söylediği tüm iyi şeyleri düşünün. Güçlü yönlerinizi ve iyi özelliklerinizi düşünün. Onları isimlendirin. Zihninizde bu iyi şeyleri not edin. Onları hatırlamak istiyorsunuz.



Şimdi Hazine Ağacı sizi çağırıyor. Oraya vardığınızda ne kadar uzun ve ne kadar güçlü olduğunu görüyorsunuz. İnsanların onu kesmeye çalıştığı izleri bile görebilirsiniz. Ve Hazine Ağacına gidip kabuğuna dokunuyorsunuz. Ağacın ısını ve enerjisini hissedin! Ve sonra ağaç sadece sizin için açılıyor. **Sadece sizi tanıyor.**

Ağacın merkezini görebiliyorsunuz. Ağacın tüm halkalarını, iyi yılları ve zor yılları görüyorsunuz. Her yıl için bir tane olmak üzere, iyi yıllarda kalın ağaç halkaları ve zor yıllarda ince ağaç halkaları var. Ve ağacın ortasında altın ve mücevherlerden yapılmış bir kutu var. Uzanıp kutuyu kaldırıyorsunuz. Bu çok güzel. Işıktaki parlıyor.

Kutuyu açıyorsunuz ve tüm iyi özelliklerinizin listesini içine koyuyorsunuz. Güçlü yönleriniz, yetenekleriniz ve sizinle ilgili tüm iyi şeyler - hepsi kutunun içine giriyor. **Bunlar sizin!** Sonra kutuyu kapatın, ağacın ortasına geri koyun ve ağaç kapansın.

Kafanızın içinde Hazine Ağacı sizinle konuşuyor. Diyor ki, “Sadece senin için açılacağım. Seninle ilgili tüm iyilikleri, tüm güzel şeyleri güvende tutacağım ki kimse onları senden alamasın. İnsanlar bedenine zarar verebilir ama ruhuna asla zarar veremez. Seni, sen olan iyiliği koruyorum. Ne zaman geri dönüp altın kutuyu açsan, ne kadar iyi olduğunu göreceksin. Sadece kalbinin içinde hisset. Ben oradayım.”

Elinizi kalbinizin yanına koyun ve orada büyüyen Hazine Ağacını hissedin.



Not: Çocuklar ellerini kalplerinin üzerine koyar ve sıcaklığı hissederek birkaç dakika orada tutarlar.

Tartışma: Kolaylaştırıcı şöyle der: Gözlerinizi yavaşça açın, derin ve yavaş bir nefes alıp verin. Hakkınızdaki tüm iyi şeylerin bir koruyucusu olması nasıl bir duygu? (yanıtları alın) Ellerinizi Hazine Ağacının içinizde olduğu yere koyun ve bir dakika boyunca onu hissedin .

Kolaylaştırıcı şöyle der: Hazine Ağacında kendinizle ilgili iyi olan tüm güzel şeyler vardır. Artık size zarar veren kişiyle savaşmanıza gerek yok çünkü artık içinizde ne olduğunu biliyorsunuz. İyiliğiniz gizli bir yerde saklı ve kimse onu sizden alamaz.

İpucu: Burada bir **enerji verici aktivite** ya da **Köklenme** veya **Nefes** egzersizi ekleyin (Bakınız. **Ek 1**). Alternatif olarak, gruba herkesin kolayca yapabileceği kısa bir dans veya şarkı bilip bilmediklerini sorun.



14. Aktivite: Özet 2 - Aslanlara Şarkı Söylemek

Amaç	Bölüm IV'ün ana derslerini özetlemek: Kendimizi güçlendirmek.		
Gerekli malzemeler	Kükreyen iki aslan resmi (Bakınız Sayfa 13). İki çocuk grubu vardır (Bakınız. Sayfa 43). Bir grup çok korkmuş görünüyor, diğeri sakin görünüyor ve aslanları gözlemliyor. Bu gruptaki çocuklardan bazıları aslana gülümsüyor.		20 DAKİKA

Kolaylaştırıcı aşağıdaki soruları sorar ve birkaç yanıt için zaman tanır:

- Bu resimde neler oluyor?*
- İki grup çocuk var. Aralarındaki fark nedir?*
- Sizce her bir çocuk grubu ne düşünüyor?*
- Aslanlar, sakin bir grup çocuğun sinirlenmeden sadece izlediğini gördüklerinde ne düşünürler?*
- Aslanlar onlara kükrerken çocuklar sakin kalmak için ne yapıyor olabilir?*
- Bu aslanlar gibi insanlar tanıyor muyuz? Onlar bizi korkutmaya çalışan insanlar olabilir. Kükrüyorlar. Kendimizi kötü hissetmemize neden olurlar. Kendimizi zayıf hissetmemize neden olurlar.*
- Bu aslan insanlar neden bu şekilde davranırlar? Neden başkalarını korkutmak, zorbalık yapmak veya sindirmek istiyorlar?*



Kolaylaştırıcı sorar: *Bu etkinlikten ne öğrendik? (yanıtları alın)*



TEMA V: İLİŞKİLER OLUŞTURMAK



Kolaylaştırıcı notu: Zor zamanlarla karşılaştığımızda iki seçeneğimiz vardır:

- İçinde yaşadığımız *ortamı* veya *durumu* değiştiremiyorsak, olanlara verdiğimiz *tepkii* değiştirebiliriz. (Bu konu önceki bölümde tartışılmıştı) VEYA
- *Çevremizi* değiştirebilir (şimdi bunu tartışacağız) ve hayatımızı çekilmez kılan şeyleri ortadan kaldıracakları.

Bu bölümde, çocuklar için güvenli yerler oluşturmak ve yetişkinleri çocuk sorunlarının savunucusu olmaya teşvik etmenin yollarını araştıracağız.

Bu bölüm aynı zamanda topluluğun iyileştirme gücünü de araştırmaktadır. Bir topluluk bunu çeşitli şekillerde yapabilir:

- **Çocuklar için güvenli yerler oluşturun** - çocuklar kendilerini güvende hissetmedikleri sürece iyileşemezler.
- **Yardım edecek kişiler bulundurun** - çocuklar konuşabilecekleri ve güvenebilecekleri yetişkin veya çocuklara ulaşamazlarsa iyileşemezler. Polis veya yetkililer yardım edemediğinde bile, topluluk içinde gerekli önlemleri alabilecek kişiler bulunabilir.
- Topluluk liderlerinden **net mesajlar alın**, istismara karşı savunmasız olan çocuk reisli ailelere yardım edin ve insanları istismar ve şiddetin yanlış olduğunu söyleyecek ve harekete geçecek kadar cesur olmaya teşvik edin.

Çocuklar sorunları tek başlarına çözemeyeceğinden, arkadaşlarının ve yetişkinlerin desteğini almaları önemlidir.

15. Aktivite: Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!

Amaç	İlişki kurmaya yarayan enerji verici aktivitelerdir.		15 DAKİKA
-------------	--	---	---------------------

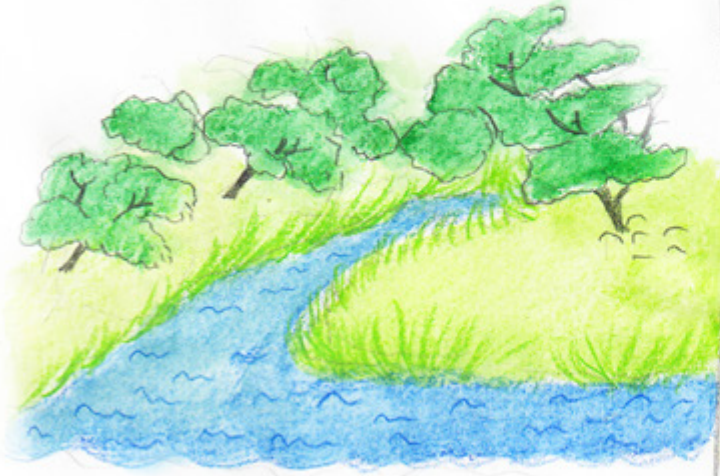
Kolaylaştırıcı şöyle der: “Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!” diye birkaç kez bağırdığımda bir daire içinde koşacaksınız. Durup bir sayı söylediğimde, hemen o sayıyla bir grup oluşturmanız gerekiyor. Daha ilginç hale getirmek için iki sayı söyleyeceğim ve bu sayılarla gruplara girmelisiniz. Örneğin, “İkiler ve Üçler” dediğimde ya iki kişilik ya da üç kişilik bir gruba girebilirsiniz. Her iki sayıyı söylediğimde olabildiğince hızlı bir şekilde bu gruplara gireceksiniz. Herkes hazır mı?

Eylem: Kolaylaştırıcı şu cümleyi üç kez tekrarlar: “Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!” Koşarken herkes onunla birlikte şarkı söyler. Kolaylaştırıcı önce “İkiler ve üçler” diye bağıırır. Ardından kolaylaştırıcı cümleyi söyler ve “Dörtler ve beşler” diye bağıırır. Kolaylaştırıcı ifadeyi tekrarlar ve “Altılı ve yedili” diye bağıırır. İfadeyi tekrar söyledikten sonra kolaylaştırıcı çocukları iki sayı söylemeye davet eder ve herkes gruplara ayrılır. Son olarak, kolaylaştırıcı “Yüz!” diye bağıırır, böylece herkes tek bir grupta toplanır.

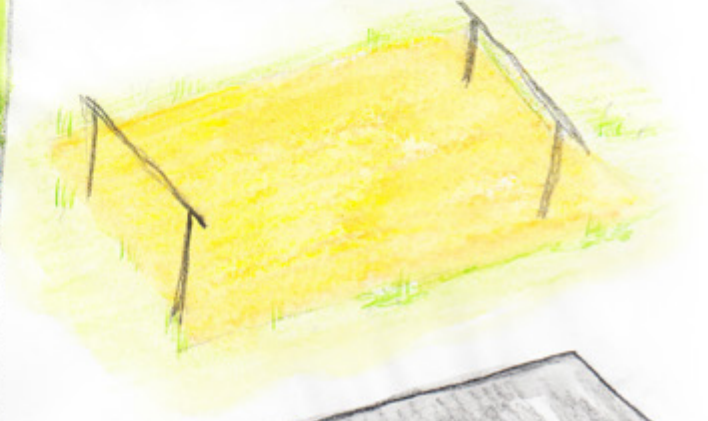
İpucu: Hiçbir çocuk grubun dışında bırakılmamalıdır, bu yüzden iki sayı kullanılır.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Bazen aslanlarla kendi başımıza savaşabilirsek de (aslanlar korktuğumuz her şeydir), korku ve şiddetle başa çıkmak için genellikle başkalarının yardımına ihtiyaç duyarız. Atölye çalışmasının bu bölümünde, güvenli ve tehlikeli yerleri, hayatımızdaki zorluklarda bize yardımcı olabilecek kişileri ve bir fark yaratmak için bizim ve çevremizdeki kişilerin neler yapabileceğini öğreneceğiz.

Tehlikeli yerler



Güvenli yerler



16. Aktivite: Güvenli ve tehlikeli yerler

Amaç	Katılımcıların güvenli ve tehlikeli yerleri, kendilerini şiddet ve istismara karşı nasıl koruyabileceklerini öğrenmeleri.		
Gerekli malzemeler	• Flipchart/ poster kağıdı • Kalem, pastel boya, renkli keçeli kalem		65 DAKİKA

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bu atölye çalışmasında içimizde nasıl güvenli bir ortam yaratacağımızı öğrendik ve şimdi de dışımızda, içinde yaşadığımız dünyada güvenli bir ortam yaratmayı öğreneceğiz.*

Kendimizi korumanın bir yolu da yaşadığımız yerdeki güvenli ve tehlikeli yerleri bilmektir. Bunu öğrendikten sonra çevremizi iyileştirmeye yardımcı olabilecek kişileri bulabiliriz. Çocuklar ve gençler olarak bilgi ve becerilerimizle katkıda bulunabiliriz, ancak yetişkinlerin de üzerlerine düşeni yapmaları gerekir.

Bölüm 1: Çizim (35 dakika)

- Aynı mahalleden -birbirinden 10 dakikalık yürüyüş mesafesinde- katılımcıları gruplara ayırın (grup başına en fazla dört kişi olacak şekilde).
- Her gruba büyük bir kağıt parçası (flipchart/poster kağıdı) verin ve mahallelerindeki tehlikeli ve güvenli yerleri çizmelerini isteyin. Tehlikeli yerlere bir “X” veya üzgün bir yüz ☹️ koyun. Güvenli yerlere bir daire “O” veya bir gülümseme 😊 koyun. Bitirildiğinde, herkes çizimlerini duvara asarak bir “sanat galerisi” oluşturur. Katılımcılar çizimlere bakarak en sık bahsedilen tehlikeli ve güvenli yerlerin hangileri olduğunu gözlemler. (**Sayfa 46’daki resim** sadece bir örnektir.)

Bölüm 2: Tartışma (30 dakika)

Aşağıdaki soruları yanıtlayın:

- Topluluğunuzdaki/çevrenizdeki güvenli yerler nerelerdir? Neden güvenli?
- Topluluğunuzdaki/çevrenizdeki tehlikeli yerler nerelerdir?
- Çocuklar bu tehlikeli yerleri daha güvenli hale getirmek için ne yapabilirler?
- Yetişkinler bu tehlikeli yerleri daha güvenli hale getirmek için ne yapabilir?

İpucu: Tehlikeli yerleri daha güvenli hale getirmek için neler yapılabileceğine dair öneriler:

Güvende kalmak için gruplar halinde veya yetişkinlerle dışarı çıkın; daha uzun olsa bile farklı, daha güvenli bir yoldan gidin; yerel yönetimden karanlık yollara ışık yerleştirmesini isteyin; su kuyuları gibi geceleri sıklıkla kullanılan alanlarda devriye gezmek için daha fazla bekçi veya görevli talep edin. Başka fikirler? Eğer evinizde tehlike varsa, güvendiğiniz kişilerle konuşun ve yardım isteyin.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Tehlikeli yerleri daha güvenli hale getirmek, evlerimizi ve çevremizi daha güvenli hale getirebilecek güvenilir yetişkinlerle birlikte çalışmayı gerektirir. Bir sonraki aktivitede, zorlu durumlarda bize yardım edebilecek yetişkinlerin kimler olduğunu öğreneceğiz.*

Tam karın nefesi egzersizi

NEFES AL! İki elinizi de göbek deliğinizin altına koyun. Nefes aldığınızda karnınızın genişlediğini ve büyüdüğünü hissedin. Nefes verdiğinizde karnınızın tekrar düzleştiğini hissedin. Nefes alırken kendinize “BÜYÜK Göbek!”, nefes verirken “KÜÇÜK Göbek!” deyin. Ayaklarınızı yerde hissedin. Nefesinizi karnınızda hissedin. Nasıl hissediyorsunuz? **Not:** Bu egzersiz gerektiğinde kullanılabilir. Amacı, kişinin kendini sakin, merkezlenmiş ve toprağa kök salmış hissetmesine yardımcı olmaktır.



17. Aktivite: Yardımcılar oyunu

Amaç	Zor durumların üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek yardımcıların kimler olduğunu belirlemek.		
Gerekli malzemeler	- A4 boyutunda kağıt - İşaretleyici Kalemler - Bant		40 DAKİKA



Kolaylaştırıcının notu: Yardımcı kişiler, kriz zamanlarında veya zor durumlarla karşı karşıya kaldığımızda başvurabileceğimiz kişilerdir; örneğin, büyük bir kardeş, ebeveyn, öğretmen, sosyal hizmet uzmanı, hemşire, komşu, büyükanne veya büyükbaba ve benzeri. Bu aktivitede, çocuklar öncelikle kendi topluluklarındaki/çevrelerindeki en çok başvuru alan yardımcıların kimler olduğunu belirlemelidir. Her bir yardımcı kişinin adı bir kağıda yazılır ve tüm kağıt parçaları duvara yapıştırılır. Ardından, kolaylaştırıcının sunduğu her özel durum için, çocuklar yardım isteyecekleri kişiyi, o kişinin adının veya unvanının önünde sıraya girerek hızla seçmelidir. Çocukların seçimlerine ilişkin kısa bir tartışma yapılmalıdır. Böylece bu aktivite, koruma konularında en çok başvuru alan kişilerin kimler olduğuna dair hızlı bir değerlendirme sağlar. En uzun kuyruğa sahip yardımcıları, o özel konuda toplum için kimin önemli olduğunu gösterir. Çocuklarla ilgili konularda bu kişilere danışılmalıdır. Herhangi bir değişiklik olup olmadığını görmek için bu etkinliği birkaç ay sonra tekrarlayabilirsiniz.

Kolaylaştırıcı sorar: *Hayatınızda size yardım eden en önemli kişiler kimlerdir?* Grup olarak en fazla beş yardımcı belirleyin, yardımcıların gerçek isimlerini değil, kim olduklarını söyleyin, örneğin abla, öğretmen ve benzeri.

İpucu: Öğretmenler, hemşireler ve komşular gibi daha fazla kişinin dahil edilebilmesi için en fazla iki aile üyesinin yardımcı olarak adlandırılmasına izin verin.

Kolaylaştırıcı A4 boyutunda bir kağıda her yardımcı için bir etiket yapar. Ekstra bir etiket “Bilmiyorum” olarak hazırlanır. Altıdan fazla etiket olmamalıdır (beş yardımcı ve bir “bilmiyorum” etiketi). Etiketleri birkaç metre arayla duvara asın ya da her bir etiketi bir sandalyenin arkasına bantlayarak sandalyeleri tek bir sıraya koyun.

Kolaylaştırıcı aşağıdaki senaryoların her birini teker teker yüksek sesle okur:

Şimdi sayacağım durumlarda size kim yardım edebilir?

- Bir arkadaşınızın annesi çok hastaysa ve artık çalışmıyorsa.*
- Bir arkadaşınız okuldan ayrılmak zorunda kalmışsa ve onun yerine küçük kardeşi okula gidiyorsa.*
- Bir arkadaşınız vasisi/bakım vericisi tarafından cinsel istismara uğramışsa*
- Bir arkadaşınız size kendine zarar vermek istediğini söylüyorsa*
- Bir arkadaşınız anne ve babasının sık sık birbirlerine bağırduklarına ve vurduklarına tanık oluyorsa.*
- Bir arkadaşınız okulda zorbalığa uğruyorsa.*
- Bir arkadaşınıza yaşlı bir adamla evlendirileceği söylenmişse.*
- Büyük bir sel (ya da savaş) sonrasında ailesinden ayrı düşen bir arkadaşınız varsa.*
- Bir arkadaşınız evinin savaş nedeniyle yıkıldığını görmüşse ve hep çok üzgün hissediyorsa.*
- Bir arkadaşınız askerler veya isyancılar tarafından savaşmaya çağrılıyorsa.*

İpucu: Katılımcılardan ek durumlar isteyebilirsiniz. Yukarıdaki durumları katılımcıların yaşına, kültürünüze ya da yaşam ortamınıza göre uyarlayabilirsiniz.

Her senaryo okunduktan sonra katılımcılar olabildiğince hızlı koşarak yardım için ulaşacakları yardımcının önünde bir sıra oluştururlar. En büyük gruba neden o yardımcıyı seçtiklerini sorun.

İpucu: Bir yedek plana sahip olmak her zaman faydalıdır. Bazı senaryolar için, **kolaylaştırıcı sorar:** *Eğer bu yardımcı olmazsa, başka kime giderdiniz?*

'Bilmiyorum' grubu oldukça büyükse, onlara gidecekleri farklı bir yardımcı olup olmadığını sorun, bu kişi için bir etiket yapın ve ardından kaç kişinin bu kişiye danışacağını görmek için senaryoyu tekrarlayın.

Her bir durum için, hangi yardımcının en uzun sıraya sahip olduğunu ve "bilmiyorum"un önünde sıraya giren kişileri not edin. "Bilmiyorum"un önünde sıraya giren kişiler, destek kişilerini belirlemek için özel yardıma ihtiyaç duymaktadır. En uzun sıraya sahip yardımcı, toplulukta o durum için kimin önemli olduğunu gösterir. Atölye sonrasında bu yardımcı grubun tam anlamıyla kullanıldığından emin olmak için bir takip yapabilirsiniz.

Tartışma: (10 dakika) **Kolaylaştırıcı sorar:** (a) *Bu etkinlikten ne öğrendiniz?* (b) *Listelenen yardımcılardan birini seçin ve bu yetişkin ve çocuğun yukarıda listelenen senaryolardan birini çözmek için birlikte nasıl çalışacaklarını açıklayın.*

18. Aktivite: Aslanı kandırmak

Amaç	Katılımcıların kendilerini istismar ve şiddetten nasıl koruyabileceklerine dair stratejiler oluşturmak.		
Gerekli malzemeler	Kükreyen iki aslan resmi (Bakınız. Sayfa 13)		50 DAKİKA

Bölüm 1: Aslanı kandırmak (20 dakika)

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Bizi önemseyen dostlarımızın ve yardımcılarımızın desteğine sahipsek, çoğu sorunun üstesinden gelebiliriz. Yalnız olduğumuzda bile aslandan daha zeki olarak bunu başarabiliriz. Size, aslanın ona zarar veremeyeceği kadar akıllı olan biriyle ilgili bir hikaye anlatmak istiyorum.*

Aslan ve tavşan⁹

Bir zamanlar çok vahşi bir aslan tarafından kovalanan bir tavşan varmış. Aslandan kaçmaya çalışmış ama hiçbir şey işe yaramamış. Tavşan daha sonra derin bir çukura girmeye karar vermiş. Tavşan içeri girerken, aslan tavşanın ayağını yakalamış. Tavşan hemen ne yapacağını düşünmüş ve şaşırtıcı bir şekilde gülmeye başlayarak, "Aslan Amca, beni yakalayamadın. Bir ağaç kökü yakalamışsın." demiş. Aslan öfkeyle tavşanın ayağını bırakmış. Sonra tekrar uzanmış ve bu sefer gerçekten uzun bir kök yakalamış ve tavşan serbest kalmış. Tavşan bu kez, "Özür dilerim Aslan Amca, lütfen bırak gideyim çünkü şimdi beni gerçekten yakaladın!" diye bağırarak. Bunu duyan aslan, tavşanı delikten çıkardığını düşünerek kökü çekmeye başlamış. Bu süre içerisinde tavşan başka bir çıkışı kullanarak güvenli bir şekilde zarar görmeden kaçmış. Bu sırada aslan kökü çekiştirip koparmış



⁹ Aslanlara Şarkı Söylemek, kolaylaştırıcısı Lightwell Mpofu tarafından bir Zimbabve masalından uyarlanmıştır.

ve tavşanın kendisini kandırdığını fark etmiş. Tavşanın kaçtığını fark etmemiş ve deliğin ağzında tavşanı beklemeye karar vermiş. Sonunda aslan beklemekten sıkılmış ve uzaklaşmış. Bilgelik kurtarıcıdır.

Tartışma: Bu hikayeden ne öğrendiniz? Aranızda hiç bir aslanı kandıran oldu mu? (yanıt alın). Aranızda sorunları kandırarak onlardan kurtulan oldu mu? (yanıtları alın)

Şimdi aslanı kurnazlıkla alt edebileceğimizi öğrendiğimize göre, bakalım aslanlar bizden bir şey almaya çalıştığında ne yapabiliriz.

Bölüm 2: Bize zarar veremezsiniz! (15 dakika)



Kolaylaştırıcı notu: Bu oyunda çocuklar kendileri için çok değerli olan bir şeyi korurlar. Bu bir arkadaş, onların geleceği, eğitimleri, vb. olabilir. Bırakın her çocuk neyi koruyacağına kendisi karar versin. Çemberlerini korumanın ve değer verdikleri şeylere zarar vermeye çalışan insanları temsilen aslanlara karşı güçlü olmanın bir yolunu bulacaklardır.

Aslan olmak için iki gönüllü isteyin. Sonra diğer çocuklara bir çember oluşturmalarını ve aslanları görebilmeleri için dışarı bakacak şekilde el ele tutuşmalarını söyleyin. Görevleri, çemberin içinde kendileri için değerli olan şeyleri aslanların almasını engellemektir. Sıkı bir çember oluşturmaları ve aslanı uzak tutmak için şarkı söylemeliler. Aslanlara çemberi yarmak için pençelerini ya da tüm güçlerini kullanamayacaklarının söylenmesi önemlidir.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Aslan bizi korkutan her şeydir. (Kolaylaştırıcı aslan resmine gösterir). Bu bir akraba, bir asker, bir zorba, bir depresyon ya da başka bir şey olabilir. Aslan aynı zamanda mutluluğumuzu elimizden alan şeyler ya da insanlardır. Yeterince iyi olmadığımıza dair inancımız da olabilir. Bizi kıskanan aile üyeleri olabilir. Hayatınızdaki aslanlar kimler? (yanıtları alın)

Bu oyunda, bizim için çok değerli olan bir şeyi aslanlardan koruyacağız. Hayatınızda korumak istediğiniz değerli bir şeyi düşünün. (Örnekler - iyi özellikleriniz, çocukluğunuz, bir kişinin size duyduğu sevgi, geleceğiniz). Bize neyi koruyacağınızı söyleyebilir misiniz? (yanıtları alın)

El ele tutuşalım ve dışa dönük bir çember oluşturalım. Koruduğunuz o değerli şey dairenin merkezinde duruyor. Aslanlar onu çalmaya çalışacak. Şimdi kendimizi güçlü hissetmek için söyleyecek bir şarkı bulalım. Aslanlar ne kadar uğraşırsa uğraşsın, çemberimize giremeyeceklerinden emin olun!

İpucu: Çocuklara bunun bir drama olduğunu ve aslanların vahşiymiş gibi davranmaları gerektiğini, ancak kimseye zarar vermemeleri veya kimseyi düşürmemeleri gerektiğini söyleyin.

İpucu: Çocuklardan ikisine gizlice, eğer aslanlar çembere girerse, çemberin ortasındaki görünmez hazineyi kapmaları ve aslanların ona ulaşamaması için diğer yöne doğru koşmaları gerektiğini söyleyin. Kolaylaştırıcı oyunun DURMASI için çağrı yapmalıdır.

Bölüm 3: Tartışma: (15 dakika)

- Aslanı dışarıda tutma deneyiminiz nasıldı?
- Aslanlar hiçbirinizi yakalayamadıklarında ne hissettiler?
- Aslan olmak nasıl bir duyguydu? Yalnız hissettirdi mi?
- Aslana şiddet uygulamak ya da ondan kaçmak yerine onu nasıl evcilleştirebiliriz?

İpucu: Son soru için gruptan hikayeler alın. Örneğin, *her gün midemizde o korkuyla yaşamak yerine bir zorbanın arkadaşımız olmasını nasıl sağlayabiliriz?* Çözüm: *Birkaç kişi bir araya gelip zorbaya konuşmayı kabul eder. Zorbaya, içlerinden birini rahatsız ederse, örneğin onunla oynamayacaklarını, öğretmene şikayet edeceklerini söylerler. Bu nedenle, uslu durması ve gelip onlarla oynaması daha iyi olabilir.*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Birlikte daha güçlüyüz. Şarkı söylediğimizde, başkalarının yardımını aldığımızda, aslan bize zarar veremez. Bir grup olarak birlikte zeki davrandığımızda, belki aslanı evcilleştirebiliriz. Bunları yaptığımızda, korktuğumuz her şey artık çok da büyük ve korkutucu görünmez.*

İpucu: Burada bir **enerji verici aktivite** yapın veya **Köklenme** ya da **Nefes** egzersizlerinden birini ekleyin (Bakınız. **Ek 1**). Alternatif olarak, gruba herkesin kolayca yapabileceği kısa bir dans veya şarkı bilip bilmediklerini sorun.

TEMA VI. YOLA DEVAM ETMEK

Kolaylaştırıcı notu: Bu bölüm, katılımcılara yenilenmiş bir güç ve umut duygusu sağlamak için atölyede öğretilen tüm fikir ve teknikleri bir araya getirmektedir. Bir değişim sürecindeyken, neleri bırakmak istediğimizi, kendimizle ilgili neleri saklamak istediğimizi ve daha iyi bir gelecek sağlamak için neler yapabileceğimizi düşünürüz. Bunu yaparken hepimiz nasıl düşünmek, hissetmek ve davranmak istediğimize dair öncelikler belirlemeliyiz. Bu bölümün sonunda, aslanlara gerçekten şarkı söyleyebiliriz.

19. Aktivite: Dağın tepesine doğru küçük adımlar¹⁰

Amaç	Katılımcıların şiddet ve istismarla karşılaştıklarında, olası güçsüzlük duygularının üstesinden gelmek için atabilecekleri küçük adımları belirlemelerine yardımcı olmak.		
Gerekli malzemeler	• Büyük bir parça kağıt • İşaretleyici Kalemler		50 DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Bu aktivite **Sadece kanalı değiştir!** 'de öğrenilen içsel veya duygusal problem çözme becerileri üzerine kuruludur. Bu aktivitede, büyük problemleri küçük parçalara ayırmaya odaklanılır, böylece adım adım ilerleme kaydedilebilir. Bu aktivitenin, sorunu gerçekten çözmekle değil, doğru yönde adımlar atmakla ilgili olduğunu unutmayın.

Bölüm 1: Küçük adımlar atmak (15 dakika)

Kolaylaştırıcı büyük bir kağıda (flipchart boyutunda) büyük bir dağ çizer. Dağa çıkan küçük basamaklar vardır.

Kolaylaştırıcı dağa çıkan küçük basamakları işaret eder ve şöyle der: *Bazen karşılaştığımız sorunlar o kadar büyük görünür ki, asla zirveye ulaşamayacağımızı ve onları çözemeyeceğimizi hissederiz. Ancak sadece atmamız gereken ilk adımları düşünürsek, bir şeyler yaptığımız için kendimizi daha iyi hissedeceğiz. Tüm sorunları tek bir denemede çözemeyebiliriz, ama tırmanışa başladık. Sonrasında, dağa doğru küçük adımları atmak daha kolay hale gelebilir.*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Çok dik bir dağın dibindeyiz. Dağın zirvesini temsil eden tavana dokunup dokunamayacağınıza bakın. Tek sıçrayışta tepeye ulaşmaya çalışın. Bunu yapabilecek biri var mı? Şimdi bir sandalyeye çıkın ve deneyin. Küçük adımlar atarak zirveye yaklaşıyoruz.*

Hedeflerimize ulaşmak için her gün küçük adımlar atıyoruz. Dün gece uyuduğunuz yerden buraya nasıl geldiniz? (yanıtları alın)

İpucu: Katılımcılar yürüdüklerini, arabayla geldiklerini veya otobüse bindiklerini söyleyeceklerdir. Ama bunu biraz daha açalım. Önce yataklarından kalktılar. Sonra giysilerini giydiler, belki yıkandılar, bir şeyler yediler. Daha sonra atölyeye götürmek istedikleri şeyleri topladılar. Belki bir kalem ve sıcak tutacak bir kıyafet. Evden ayrıldılar. Belki bir kaç sokaktan yürüdüler. Asıl mesele, en küçük şeyi yapmanın bile bir ilerleme olduğu ve olumlu bir fark yarattığıdır.

10. İzin alınarak uyarlanmıştır, ACDPT (2013) *Singing to the lions: Enhancing children's voices, participation and protection*. Cape Town: Fingerprint Cooperative.



Kolaylaştırıcı şöyle der: Hedeflerimize ulaşmak için her zaman küçük adımlar atıyoruz ama paniklediğimizde, çok kızdığımızda ya da üzüldüğümüzde aslında her gün küçük adımlar attığımızı unutuyoruz.

Kaçamayacağımız ya da değiştiremeyeceğimiz bir durumda ne yapabiliriz? (katılımcıların aşağıdaki durumların her biri için kendi hayatlarından örnekler vermelerini sağlayın):

- Kendimizi daha iyi hissetmek için kendimize bir şeyler söyleyebiliriz (katılımcılardan örnekler alın)
- Kendimize iyi baktığımızdan emin olabiliriz (örnek alın)
- Olaylara direnmenin küçük bir yolunu bulabiliriz (örnek alın)

Bu adımlar tüm durumu değiştirmeyebilir ancak bizi dağın zirvesine yaklaştırmaya yardımcı olur ve hayatlarımız üzerinde daha fazla güce sahip olduğumuzu hissedebiliriz.



İpucu: Bu, kolaylaştırıcının verebileceği örneklerden biridir. Benim ailem mülteci. Babam eve sarhoş geliyor ve her hafta sonu beni dövüyor. Yapabileceklerim: (a) Kendime yarın bana yardım edebilecek bir öğretmenle konuşacağımı söyleyebilirim, (b) Kendimi koruyacak şekilde beslendiğimden emin olabilirim, (c) Aile büyüklerimi olaya dahil edebilirim, (d) Saklanabilir ya da olanlara direnmenin küçük bir yolunu bulabilirim (e) Ertesi gün en sevdiğim öğretmenime durumu anlatabilirim ve o da Cumartesi geceleri bir komşuda kalıp kalamayacağımı sormamı önerebilir. (Bunların hiçbirisi sorunu çözmez ama hepsi bir şekilde yardımcı olur.)

Kolaylaştırıcı şöyle der: Hayatınızda çok büyük ve değiştirilmesi zor bir sorun düşünün. Değiştiremeyeceğiniz bir durumda fark yaratmak için yapabileceğiniz **en küçük şey** nedir? (yanıtları alın)

Kolaylaştırıcı sorar:

- Dışarıda büyük bir un veya pirinç çuvalınız varsa ve el arabanız olmadan tek başınıysanız, büyük çuvalı evin içine nasıl taşırsınız? (yanıtları alın) (Yanıt: fincan fincan)
- Küçük adımlar atarak büyük sorunları çözmekten bahseden bildiğiniz atasözleri var mı? (yanıtları alın) (Kolaylaştırıcı aşağıdaki örneklerden bazılarını sunabilir).

Örnekler:

- Binlerce millik bir yolculuk tek bir adımla başlar - Lao Tzu
- İlerlemenin sırrı başlamaktır - Mark Twain
- Tek tek sopalar bir demet yapar - Uganda atasözü

Bölüm 2: Drama (35 dakika)

(10 dakika hazırlık, her performans için 3-5 dakika, 10 dakika tartışma)

Katılımcıları üç gruba ayırın. Mümkünse bir erkek grubu, bir kız grubu ve bir karma grup oluşturun. Her grup, yaşamlarındaki zor bir duruma yanıt vermek için attıkları küçük adımları gösteren kısa bir drama (3-5 dakika) yapacaktır. Her grubun performansından önce durumu tanıtmalarını isteyin. Her grubun zor bir durum karşısında attığı adımları açıkça göstermesi gerektiğini vurgulayın. Grup isterse bir şarkı ya da şiir de seslendirebilir.

İpucu: Kolaylaştırıcılar, yaratıcı sürece yardımcı olmak için gruplar arasında dolaşmalıdır.

Tartışma: Ne öğrendik? Kız ve erkek gruplarının küçük adımlarını atma şekillerinde herhangi bir farklılık var mıydı? **Kolaylaştırıcı şöyle der:** Küçük adımlar çok güçlüdür. Değiştiremeyeceğimiz bir durumda küçük adımlar atarız, ve sonuçta bu adımlar çoğu zaman durumu değiştirir.

Pompa nefes egzersizi

NEFES AL! Eğer dağa doğru ilk adımı nasıl atacağınızı bilemediğinizi düşünüyorsanız, o halde **Pompa Nefesi** deneyin. **Size enerji verecektir.** Bu egzersizde bir su pompası gibisiniz. Yumruklarınızı omuzlarınızın yanına koyun, kollarınızı dışa doğru bükülü tutun. Nefes alın, kollarınızı başınızın üzerinde düz bir şekilde yukarı kaldırın, yumruklarınız havaya doğru uzansın. Nefes verin, “Ho!” diyerek yumruklarınızı omuz hizasına geri çekin. Bunu hızlıca üç kez yapın ve kendinizi enerjik hissedeceksiniz. **Not:** Bu egzersiz gerektiğinde kullanılabilir. Amacı, katılımcıların kendilerini güçlü ve uyanık hissetmelerine yardımcı olmaktır.

20. Aktivite: Birbirimizi yüceltmek

Amaç	Katılımcıların kendileri hakkında olumlu bir imaj geliştirmeleri ve olumlu yorumlarının başkalarına verdiği zevki görmekten keyif almaları.		
Gerekli malzemeler	- A4 kağıt - Kalemler - Bant veya iğneler - Alıştırma kitabı veya sert karton		40 DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Bu alıştırmaya, katılımcılar hakkında düşünülen tüm iyi şeylerin bir belgesini oluşturarak **Hazine Ağacı** ile bağlantı kurar. Bu aynı zamanda üç bölümden oluşan değişim sürecinin de bir parçasıdır: Artık ihtiyacımız olmayanları bırakmak, şu anda kendimiz ve diğerleri hakkında değer verdiğimiz şeyler ve daha iyi bir gelecek için neler yapabileceğimize odaklanmak.

Kolaylaştırıcı şöyle der: Daha önce, kendimizi ve yaşamımızı değiştirmenin bir yolunun da artık saklamamız gerekmeyen şeyleri, eski sorunları, korkuları ve bize ağırlık yapan öfkeyi bırakmak olduğunu öğrenmiştik. Şimdi kendimizde yüceltmek istediğimiz şeylere bakacağız. Kendimizle ilgili takdir etmek istediğimiz iyi şeyler nelerdir?

Öyleyse, önce bırakmak istediğimiz şeylerden - eski öfke, sorunlar, endişeler - kurtulmak için birkaç kez zıplayalım. Şunları üzerimizden atalım. (Herkes üzerindeki atmak için kollarını sallayarak birkaç kez zıplar). Süpürge halı yanınızdaysa, hazır olun. Eğer yanınızda değilse, size bir tane vereceğim. (Kolaylaştırıcı hayali süpürgeleri dağıtır). Hepsini odadan dışarı süpürelim. (Herkes, kiri kapıdan dışarı süpürürken **bir süpürme şarkısı** söyler). Şimdi hazırız.



- Her çocuğa bir A4 kağıdı verin ve ortasına isimlerini yazmalarını ve isimlerinin etrafında bir kutu ya da daire çizmelerini isteyin. Daha sonra her çocuk kendi kâğıt parçasını bant ya da çengelli iğneyle sırtına tutturacak birini bulur.
- Her çocuğa bir kalem verin ve etrafta dolaşarak her bir kişinin arkasına onu neden sevdiklerini yazmalarını isteyin. Yazabilir ya da bir sembol çizebilirler. Onlara sadece olumlu şeylerin yazılması gerektiğini hatırlatın. **İpucu:** Örneğin, “Gülümsemeni seviyorum”, “Nazıksın”, “İyi bir dansçısın”.
- Her çocuğu diğer her çocuğun kâğıdına yazması için teşvik edin. Kolaylaştırıcılar bu alıştırmaya çocuklarla birlikte katılmalıdır. Bu etkinliğin nasıl görüneceğini anlamak için resme bakın.



İpucu: Çocuklar, üzerine yazmayı kolaylaştırmak için kağıdın altına ince bir kitap veya karton koyabilirler. Keçeli kalemin kağıttan geçerek çocukların kıyafetlerine zarar vermediğinden emin olunmalıdır.

Alıştırmanın sonunda çocuklardan kağıdı sırtlarından çıkarmalarını ve okumalarını isteyin.

Tartışma:

- *İnsanlar kağıdınıza yazmaya başlamadan önce nasıl hissediyordunuz?*
- *Başkalarının kağıtlarına yazmak nasıl bir duyguydu?*
- *Kağıdı sırtınızdan çıkarıp okuduğunuzda ne hissettiniz?*
- *Takdir edilmek nasıl bir duygu?*
- *Başkalarını takdir etmek, başkalarının kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak nasıl bir duygu?*

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Unutmayın, bazen kötü şeyler yapabilirsiniz ya da insanlar size kötü şeyler söyleyebilir veya yapabilir ama bu güzel sözler her zaman sizin bir parçanız olacaktır.*



21. Aktivite: Mesajlar¹¹

Amaç	Korku ve şiddetin üstesinden nasıl gelebileceğimize dair umut ve bilgelik mesajlarını dünyanın dört bir yanındaki çocuklarla paylaşarak, cesaret ve umudu dünyaya yaymak.		
Gerekli malzemeler	• Yaklaşık A4 boyutunda kağıt şeritleri • Kalemler ve boya kalemleri • Dua hattı için ip		60 DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Geçmişten getirdiklerimizi bırakmanın, kendimizi ve başkalarını takdir etmenin ve daha iyi bir geleceğe sahip olabilmeleri için bilgeliğimizi diğer çocuklarla paylaşmanın önemi hakkında konuştuk.

1. Kolaylaştırıcı bir duvardan karşı duvara bir ip bağlar ve etkinliğin sonunda bu ipin üzerine çocukların mesajları - bayraklar gibi - asılır.
2. Katılımcılara, her birine köylerindeki, kasabalarındaki, ülkelerindeki ve dünyadaki tüm çocuklar için şiddetin durdurulması veya dönüştürülmesi konusunda bir umut mesajı yazabilecekleri veya çizebilecekleri bir kağıt parçası vereceğinizi söyleyin. Mesajlar kısa, birkaç cümle uzunluğunda olmalıdır. Katılımcıları, başkalarına umut vermenin bir yolu olarak bu mesajları süslemeye teşvik edin.
3. Katılımcılara mesajlarını hazırlamaları için biraz zaman verin. Ardından, her çocuk teker teker mesajı yüksek sesle söylemeli ve bir “bayrak” oluşturmak için ipe bantlamalıdır.

İpucu: Mesajların bulunduğu ip, rüzgar estiğinde dualar ve bilgelik mesajları yayınlayan bir “umut hattı” olarak görülebilir.

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Rüzgâr estiğinde, mesajlarınız rüzgarla dünyayı dolaşır.*

İpucu: Rüzgar yoksa, tüm katılımcıların bayrakları elleriyle yelpazeleyerek bir esinti yaratmalarını ve böylece mesajları dünyaya göndermelerini sağlayın.

İpucu: Bu umut hattı, atölye çalışmasından sonra çocukların ve başkalarının görebilecekleri bir yere asılmak üzere saklanabilir.

11. Zimbabwe Harare, Africa Community Publishing Development Trust, izniyle uyarlanmıştır

22. Aktivite: Değerlendirme

Amaç	Kolaylaştırıcının atölye çalışmasının etkisini değerlendirmek için geri bildirim almasını sağlamak.		
Gerekli malzemeler	Fotokopi Değerlendirme formları (Bkz. Ek 8)		30 DAKİKA



Kolaylaştırıcı notu: Bu yazılı bir değerlendirme olup, çocuklar kolay okuyamıyorsa sözlü olarak kolaylaştırılabilir. Talimatlar için **Ek 7'ye bakınız**. Her çocuk kendi Değerlendirme formunu (**Ek 8**) doldurur ve kolaylaştırıcıya verir.

Bu atölye çalışmasını, *Aslanlara Şarkı Söylemek*'ten öğrenilen faaliyetler ve dersler üzerine inşa edilecek şekilde takip etmek önemlidir. Bunun gerçekleştiğinden emin olmak için katılımcılar bir Eylem Komitesi oluşturabilirler. Kaynak kişi, atölyede gündeme gelen kilit konuları ve topluluk liderleriyle birlikte üzerinde çalışmak istenen diğer önceliklerin belirlenmesine yardımcı olmak için komiteyle birlikte çalışır. Daha fazla bilgi için **Ek 2, Atölye çalışmasından sonra** bölümüne bakınız.

İpucu: Burada bir **enerji verici aktivite** ya da **Köklenme** veya **Nefes** egzersizi ekleyin (Bakınız. **Ek 1**). Alternatif olarak, gruba herkesin kolayca yapabileceği kısa bir dans veya şarkı bilip bilmediklerini sorun.

23. Aktivite: Aslanlara Şarkı Söylemek - Kutlama!¹²

Amaç	Çocukların ve gençlerin şiddeti dönüştürme veya şiddetle baş etme becerileri konusunda kendilerine güvenmelerini sağlamak.		
Gerekli malzemeler	Kükreyen iki aslanın ve şarkı söyleyen çocukların resmi (Bkz. Sayfa 12 ve 13).		60 DAKİKA

1. Kükreyen aslanların ve şarkı söyleyen çocukların resmini duvara asın.
2. Katılımcıları üç gruba ayırın (katılımcıları önceki aktiviteden farklı gruplara ayırın). Katılımcılar hangi grupta olmak istediklerini seçebilirler:
 - İlk grup, *Aslanlara şarkı söylemenin* kendileri için ne anlama geldiği hakkında bir dans ya da sessiz bir drama (konuşmak yok) yapmalıdır.
 - İkinci grup, *Aslanlara şarkı söylemenin* kendileri için ne anlama geldiğine dair bir şiir yazmalı ve okumalı ya da büyük bir kağıt üzerine büyük bir sanat eseri posterini oluşturmalıdır (tüm grup için bir tane).
 - Üçüncü grup, *Aslanlara şarkı söylemenin* kendileri için ne anlama geldiği hakkında bir şarkı yapmalıdır.
3. Katılımcılar, aslanlara şarkı söylemenin ve şiddetle baş etmenin mümkün olduğunu göstermek için dans, şarkı, drama veya şiirden oluşan bir tören hazırlar. Her grup, korku ve şiddetin üstesinden gelebilecekleri bir yol yaratmalı ve bunu sunmalıdır. *Aslanlara Şarkı Söylemek* şarkısı söylendikten sonra herkes el ele tutuşarak bir çember oluşturur ve bu şarkıyı ya da uygun başka bir şarkıyı birlikte söyler. Kutlama için dans edin ve şarkı söyleyin.

Sertifika varsa (isteğe bağlı) dağıtılır. Başarı Sertifikaları için **Ek 10** 'a bakınız.

12. ACDPT, *Singing to the Lions* (2012) kitabından uyarlanmıştır.

EK 1

Nefes + köklenme egzersizleri

Bu egzersizler atölye çalışması sırasında veya sonrasında herhangi bir zamanda kullanılabilir. Ayrıca her güne başlarken ve bitirirken nefes egzersizlerinden en az birinin kullanılması tavsiye edilir.

Pompa nefes egzersizi

NEFES ALIN! Bu egzersizde bir su pompası gibisiniz. Yumruklarınızı omuzlarınızın yanına koyun, kollarınızı dışa doğru bükülü tutun. Nefes alın, kollarınızı başınızın üzerinde düz bir şekilde yukarı kaldırın, yumruklarınız havaya doğru uzansın. Nefes verin, “Ho!” diyerek yumruklarınızı omuz hizasına geri çekin. Bunu hızlıca üç kez yapın, kendinizi enerjik hissedeceksiniz.

Tam karın nefesi egzersizi

NEFES AL! İki elinizi de göbek deliğinizin altına koyun. Nefes aldığınızda karnınızın genişlediğini ve büyüdüğünü hissedin. Nefes verdiğinizde karnınızın tekrar düzleştiğini hissedin. Bu egzersizi üç kez yapın. Nefes alırken kendinize “**BÜYÜK GÖBEK!**” ve nefes verirken “**KÜÇÜK GÖBEK!**” deyin. Ayaklarınızı yerde hissedin. Nefesinizi karnınızda hissedin. Bu size nasıl hissettiriyor?

Uzun nefes egzersizi

NEFES AL! Derin bir nefes alın (3'e kadar sayarak) ve şimdi bir pipetten nefes verir gibi **yavaşça** nefes verin veya sessizce ısıklık çalın (4'e kadar sayarak). Tekrar yapalım. Ayaklarınızı yerde hissedin, derin bir nefes alın (3'e kadar sayarak) ve **yavaşça** verin (4'e kadar sayarak). Sadece yavaşça nefes vermeye konsantre olun. Bu size nasıl hissettiriyor?

Köklenme egzersizi: Gördüklerim, Duyduklarım ve Dokunabildiklerim

Çok güçlü duygularımız olduğunda, dünyayla ilişki içinde olduğumuzu hissetmek bizim için önemlidir. Köklenme egzersizi bunu yapmanıza yardımcı olur:

Kolaylaştırıcı şöyle der: *Görebildiğiniz dört şey söyleyin. Duyabildiğiniz dört şey söyleyin. Dokunabildiğiniz dört şey söyleyin. Dokunun onlara. Görebildiğiniz üç şey söyleyin. Duyabildiğiniz üç şey söyleyin. Dokunabildiğiniz üç şey söyleyin. Dokunun onlara. Şimdi görebildiğiniz iki şey söyleyin. Duyabildiğiniz iki şey söyleyin. Dokunabildiğiniz iki şey söyleyin. Dokunun onlara. Şimdi görebildiğiniz bir şey söyleyin. Duyabildiğiniz bir şey söyleyin. Dokunabildiğiniz bir şey söyleyin. Dokunun ona. Derin bir nefes alın ve yavaşça verin. Bu size nasıl hissettiriyor?*

EK 2

Atölye çalışması öncesi ve sonrası

Arka plan

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

Yapabileceğimiz bir diğer şey de bu korkuya verdiğimiz tepkiyi kontrol etmek ve böylece korkunun bizi ele geçirmesini engellemektir. Nefes teknikleri ve diğer sakinleştirici egzersizleri uygulayabiliriz. Yeteneklerimizin ve becerilerimizin farkına vararak kendimiz hakkında daha iyi hissedebilir, geçmişteki zorlukların üstesinden geldiğimizi ve bunu tekrar yapabileceğimizi görebiliriz. *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölyesine katılanlar becerileri deneyimleyerek ve aynı zamanda eğlenerek öğrenirler.

Atölye çalışmasından önce

Atölye öncesinde iki ayrı oturum düzenlenmelidir:

- **Yerel liderlerle** (60-90 dakika): Sponsor kuruluş - ve mümkünse kolaylaştırıcılar - atölyenin amacını tartışmak ve desteklerini almak için yerel liderlerle (hükümet, dini ve topluluk temsilcileri) ve/veya yerel Çocuk Koruma Komitesi üyeleriyle bir araya gelmelidir. *Çocuklar ve gençlerin ne öğreneceğine* ve *atölyenin kimler için olduğuna* odaklanan Bölüm I, Giriş'i kullanın. Uygunsa, kısaltılmış bir "örnek" faaliyet - örneğin 8. Aktivite: *İçimizdeki güvenli yer* - *Aslanlara Şarkı Söy* lemenin nasıl işlediğini açıklamak için kullanılabilir. Hükümet ve topluluk liderlerine yönelik daha fazla deneyimsel alıştırma içeren derinlemesine bir oryantasyon için [EK'in 13. Sayfasındaki Oryantasyon oturumuna](#) bakınız.
- **Ebeveynler ve çocuklarla** (60-90 dakika): Benzer bir toplantı, atölye için seçilen çocukların ebeveynleri, yasal velileri ve bakım verenleri ile de yapılır. Yukarıya bakın ve atölye amacını açıklamak için bu kılavuzun 1. Bölümünü kullanın. Ardından yetişkinlerden çocuklarının katılımına izin vermek için bir **onam formu** imzalamalarını isteyin. Çocuklar aynı form üzerinde onaylarını imzalamalıdır (**Ek 5**). Ardından, yetişkinlere örnek faaliyet gösterilirken - yani 8. Aktivite: *İçimizdeki güvenli yer* - çocuklar atölye öncesi **Değerlendirme formunu** doldurmalıdır (**Ek 8**).

Atölye öncesi oturuma katılmayan ebeveynler/veliler ve çocuklar da atölye başlamadan önce **onam formunu** imzalamalıdır. Ayrıca, atölye öncesi **Değerlendirme formunu** o anda doldurmayan çocuklar bunu ilk gün, ilk oturumdan 30 dakika önce yapmalıdır. Bu amaçla erken gelmeleri istenmelidir.

ÖNEMLİ: *Aslanlara Şarkı Söylemek*, okul veya kilise gibi bir kurumda birlikte olan veya gençlik/çocuk kulübü gibi bir gruba üye olan çocuklarda en iyi sonucu verir.

Atölye çalışmasından sonra

Atölye sonrasında katılımcıların (örneğin Eylem Komitesi) yardımıyla ek oturumlar planlanır:

- **Çocuk veya genç temsilcileri, yerel liderler ve yerel çocuk koruma komitesi üyeleriyle bir araya gelir** (60-90 dakika): Bu toplantının başarısı, atölyede belirlenen çocuk temsilciler ve onların yetişkin danışmanları (öğretmenler, kaynak kişi, kolaylaştırıcılar, güvenilir yetişkin) arasında dikkatli bir ön planlamaya bağlı olacaktır. İlgilenen her çocuk, gönüllü çocuk temsilcisi olabilir.

Yetişkin danışmanlar, çocuk/genç temsilcileriyle yapılacak toplantıdan önce yerel liderlerle bir araya gelerek aşağıdaki konuları görüşmelidir:

1. Hangi çocuk/gençlik sorunları dikkatlerine sunuldu? Bu sorunlara nasıl yanıt verdiler?
2. Çocuklar/gençler, onları zorlamayacak veya korkutmayacak şekilde nasıl dinlenebilir? Ne gibi fikirleri var?

Yetişkin liderler ve Çocuk Koruma Komitesi üyeleri (veya benzer bir gözetim grubunun), **çocukların kendi hayatları** konusunda uzman olduklarının farkında olması gerekir. Çocuk veya genç olmanın nasıl bir şey olduğunu herkesten daha iyi bilirler, bu nedenle görüşlerine ve çözümlerine saygı gösterilmelidir.

Çocukların daha iyi hissetmesi için bu toplantıda yetişkinlerden daha çok çocuğun bulunmasını sağlayın. Yetişkinlerin baskın olması durumunda, danışman(lar) çocukların duyulmasını sağlamak için müdahale etmelidir.

Çocuk temsilcilerin, çocuk atölyesinde tartışılanlar temelinde bu toplantıda ele almak istedikleri konular konusunda net olmaları gerekir. Bu toplantı sırasında çocuklar sorunlar ve bu sorunlarla ilgili olarak ne yapılmasını istedikleri hakkında konuşurlar. Yetişkinler kendi fikirleriyle yanıt verirler. Çocukların ve yetişkinlerin ne yapacağına karar verilen bir eylem gündemi hazırlanır. Bir zaman çizelgesi oluşturulur ve bir sonraki toplantı için tarih belirlenir.

- **Velilere/ebeveynlere veya topluluğa atölye sonrası sunum** bir okul tören gününde, başka bir forumda veya velileri özel bir toplantıya çağırarak düzenlenebilir. Bu, çocukların ve gençlerin öğrendiklerini paylaşmaları için bir fırsattır. *21. Aktive faaliyetleri: Mesajlar ve 23. Aktivite'deki danslar, şiirler ve şarkılar: Bir kutlama kullanılabilir.*
- **Çocuk ve gençlik kulüpleri (veya sınıf ve kilise/cami tartışmaları).** Mevcut kulüplerin veya kilise, cami veya okul gibi yerleşik kurumlardaki güvenilir yetişkinler çocukların ve gençlerin aşağıdakileri yapmak üzere bir araya gelmeleri için bir fırsat sağlayabilir:
 1. Atölye sonrasında öğrendiklerini uygulama deneyimleri hakkında konuşun. Çeşitli aktiviteleri ve bunlardan çıkarılan dersleri nasıl kullandılar?
 2. Hayatlarındaki mevcut zorluklar hakkında konuşun ve grup üyelerinden bu zorlukların üstesinden gelmek için ne yapmaları gerektiği konusunda fikir alın.
 3. Atölye çalışmasında yer alan ve daha fazla düşünmelerine yardımcı olabilecek aktivitelerden bazılarını yapın.
 4. Bu çözümleri ve becerileri yaşamlarında uygulayabilirler.
 5. Deneyimleri paylaşmak ve becerileri uygulamak için tekrar buluşun.

EK 3

Öğrendiklerimiz

İSTEĞE BAĞLI İNCELEME FAALİYETİ

Amaç	Çıkarılan derslerin bir özeti. Bu, atölye bittikten birkaç hafta sonra uygulanabilecek faydalı bir gözden geçirme faaliyetidir.		
Gerekli malzemeler	• Kükreyen iki aslanın resmi • Kağıt kareler • Kalem • Bant		40-60 DAKİKA

1. İki aslanın resmini duvara bantlayın. Her çocuk küçük bir kâğıda (yaklaşık bir avuç içi uzunluğunda ve genişliğinde) aslanlara nasıl şarkı söyleneceği, yani korku ve şiddetin üstesinden gelmenin yolları hakkında öğrendikleri bir şeyle ilgili bir resim çizer ya da bir mesaj yazar. Her çocuk kendi mesajını yüksek sesle söylemeli ve aslanları daire içine almak (yani evcilleştirmek) için mesajı duvara yapıştırmalıdır.
2. Herkes iki aslanı çevreleyen mesajları okur.
3. Kolaylaştırıcı, katılımcılar tarafından öğrenilen dersleri kısaca özetler.
4. Son nokta olarak **kolaylaştırıcı şöyle der:** *Kendimizi ve aslanları değiştirmek için yapabileceğimiz pek çok şey var, böylece artık bu kadar korkmamıza gerek kalmayacak. Tüm bu mesajlarla aslanların nasıl evcilleştirildiğine bakın.*

İpucu: Son noktayı koymadan önce, zaman varsa ve katılımcılar hala dikkatliyse, kolaylaştırıcı atölyenin ana temalarını kısaca vurgulayabilir ve herkesten bu temayla ilgili bazı aktivitelerin isimlerini vermelerini isteyebilir:

- Kim olduğumuzu keşfetmek (*Tree of Life*)
- Korku ve şiddeti anlamak (*Şiddeti Anlamak, Korkuyu Anlamak*)
- Kendimizi güçlendirmek (*Sadece kanalı değiştir!, İçimizdeki güvenli yer, Hazine Ağacı*)
- İlişkiler oluşturmak (*Yardımcılar oyunu, Dağdaki aslan! Koş, koş, koş!, Aslanı kandırmak*)
- Yola devam etmek (*Küçük adımlar, Birbirimizi yüceltmek, Mesajlar*)

Atölyedeki favori aktiviteler o anda veya daha sonra da tekrarlanabilir. Diğer faaliyetler çevrimiçi olarak bulunabilir, örneğin: http://capacitar.org/emergency_kits.html

EK 4

Bir çocuk size istismarı bildirirse ne yapmalısınız?

Bir çocuk, kolaylaştırıcıya veya kaynak kişiye istismara veya sömürüye uğradığını söylerse, derhal desteğinizi sunmanız ve çocuğun onurunu ve öz saygısını korumak için elinizden geleni yapmanız önemlidir. Öncelikle, dikkatinizi dağıtacak hiçbir şey olmadan tamamen çocuğa odaklandığınızdan emin olmanız gerekir. Dikkatle dinleyin ve çocuğa hikayesini kendini hazır hissettiği kadar eksiksiz anlatması için zaman tanıyın. Çocuğun sözünü kesmeyin, çünkü bu konu hakkında bir daha konuşmayabilir. Dinlediğinizden emin olun, çok fazla soruyla baskı yaratmayın. Çocuğa, yaşananların onun hatası olmadığını hatırlatın. Gizlilik de dahil olmak üzere tutamayacağınız sözler vermeyin.

Acil yanıtınız, iletilmesi önemli olan beş mesajla özetlenebilir. Bu ifadelerin tam olarak bu kelimelerle söylenmesi gerekmez de, kolaylaştırıcıların bunları ezberlemesi iyi olur, böylece ihtiyaç duyulduğunda kolayca hatırlanabilirler:

1. Sana inanıyorum.
2. Bana anlattığına sevindim.
3. Başına böyle bir şey geldiği için üzgünüm.
4. Bu senin hatan değil.
5. a) Sana yardımcı olabilecek başka birine (bir aile üyesi, teyze, polis) anlatmam gerekiyor ve/veya b) Birlikte sana yardımcı olabilecek kişi veya yerlerden birine gidelim.

Çocuk istismarı durumlarında, (yerel yasalara uygun olarak) şüphelerinizi bir devlet yetkilisine, kuruluşunuzda çocuk korumadan (raporlama ve takip) sorumlu kişiye ya da yardımcı olabilecek başka birine bildirmeniz de gerekebilir. Çocuğa, onun adına harekete geçeceğinizi bildirin. Çocuk bunu bildirmenizi istemeyebilir, bu nedenle çocuğun gelecekte korunmasına yardımcı olmak için bunu yapmanın önemli olduğunu açıklamamız gerekecektir. Seçenekleri çocukla birlikte tartışın. Bu konuşmaya kimi davet etmek isterler? Sabırlı olun ve hassasiyetle dinleyin. Gösterdiğiniz empati ve şefkat duygusu, çocuğun gelecekte bu istismardan iyileşme becerisini güçlü bir şekilde etkileyebilir.

Destekleyici adımların atıldığını takip ettiğinizden emin olun.

EK 5

Örnek onam formu



Aslanlara Şarkı Söylemek: Katolik Yardım Servisi (CRS) tarafından, korku ve şiddetle baş etmek için hazırlanan bu kolaylaştırıcı rehber 3 tam gün veya 6 yarım güne yayılan çocuk dostu bir atölye çalışmasıdır. Çocukların ve yetişkinlerin kendi hayatlarında ve topluluklarında şiddet, istismar ve sömürü korkusunun üstesinden gelme becerilerini artırmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Atölye çalışması, konuşulması zor olabilecek bazı hassas konuları ele almaktadır. Kolaylaştırıcılar, üzüldüklerinde çocuklara yardımcı olmak için hazırdır. Atölyenin tüm faaliyetlerine katılım gönüllülük esasına dayanır ve hem çocuğun hem de çocuğun ebeveyninin veya vasisinin iznini gerektirir.

Aslanlara Şarkı Söylemenin çocuklar üzerindeki etkisini anlamak ve gelecekte programın iyileştirilmesini planlamak amacıyla Katolik Yardım Servisi (CRS), atölye çalışmasından önce ve sonra (hemen sonra ve yaklaşık 3 ay sonra) tüm katılımcılara bazı temel sorular sorar. Hiçbir isim kullanılmayacaktır. CRS bazen atölye çalışmasının fotoğraflarını çekmek isteyebilir; bu yine gönüllülük esasına dayanmaktadır ve izniniz istenecektir.

Ben _____, veli/vasi olarak çocuğumun/çocuklarımların aşağıdakileri yapmasına izin veriyorum:

- **Aslanlara Şarkı Söylemek atölye çalışmasına katılmasına**
- **soruları anonim olarak yanıtlamasına**
- **atölye çalışması sırasında fotoğraflarının çekilmesine**

Çocuğun adı	Yaş	Katılım	Veri toplama	Fotoğraflar	Ebeveyn/veli imzası (veya parmak izi)	Tarih
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		

Aşağıda adı geçen çocuk olarak, *Aslanlara Şarkı Söylemek* Atölyesi'nin tüm etkinliklerine katılımımın gönüllülük esasına dayandığını anlıyorum. İzin verdiğimi belirttim:

- **Aslanlara Şarkı Söylemek atölye çalışmasına katılmasına**
- **soruları anonim olarak yanıtlamasına**
- **atölye çalışması sırasında fotoğraflarımın çekilmesine**

Çocuğun adı	Yaş	Katılım	Veri toplama	Fotoğraf-grafikler	Çocuğun imzası (veya parmak izi)	Tarih
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		
		Evet Hayır	Evet Hayır	Evet Hayır		

CRS temsilcisi tarafından tanıklık edildi:

İsim (ad, soyad)

İmza

Tarih

Konum

EK 6 Örnek katılım listesi

Ülke adı	Topluluk	Sponsor kuruluş
Atölye çalışmasının süresi	3 gün mü? 3 günden fazla mı? _____	İsim ve iletişim bilgileri Kolaylaştırıcı No. 2

Bireysel katılım: Her katılımcı için BİR satır doldurun. Katılımcıların katıldığı her modül için katılımı belirtiniz. Ayrıca her katılımcının tamamlayıp tamamlamadığını da belirtin:

Değerlendirme formu:

- İlk olarak, atölye öncesinde
- İkinci olarak, atölyeden hemen sonra
- Üçüncü olarak, atölyeden üç ay sonra

Çocuğun adı ve soyadı	Cinsiyet Erkek / Kadın	Yaş	Modül 1	Modül 2	Modül 3	Modül 4	Modül 5	Modül 6	Değerlendirme formu		
1									1	2	3
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Gerektiğinde daha fazla sayfa yazdırın.

Sonunda özetleyin:

ÖZET	Toplam katılımcı		8-12 yaş arası toplam çocuk sayısı	13+ yaş toplam çocuk sayısı	Modül 2'deki toplam çocuk sayısı	Modül 3'teki toplam çocuk sayısı	Modül 4'teki toplam çocuk sayısı	Modül 5'teki toplam çocuk sayısı	Modül 6'daki toplam çocuk sayısı	Değerlendirme formlarını dolduran toplam kişi sayısı		
	Erkek	Kadın								-1-	-2-	-3-

Yaş: son doğum günündeki yaşı girin

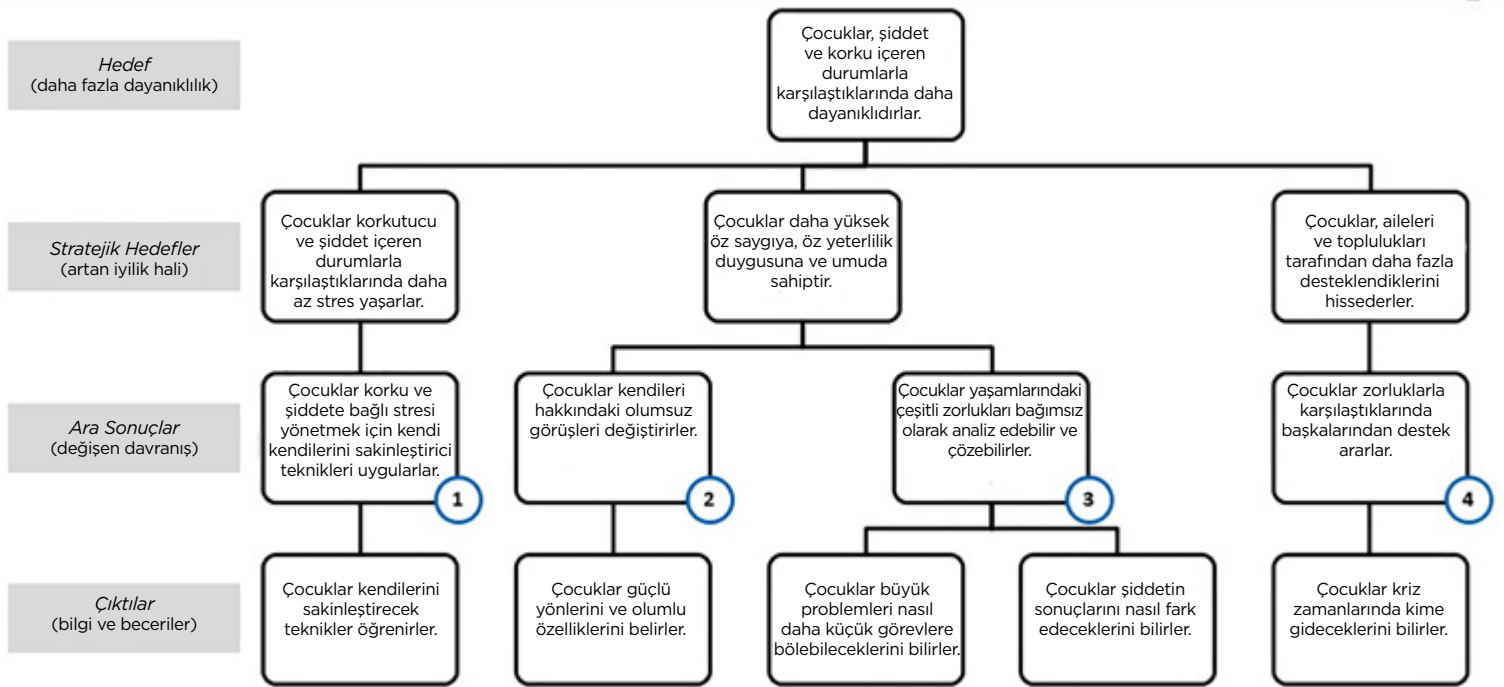
EK 7

İzleme ve Değerlendirme Planı

EK 7 'de *Aslanlara Şarkı Söylemek* Değerlendirme formunun uygulanmasına yönelik talimatlar yer almaktadır. Değerlendirme formu için **EK 8** 'e bakınız.

Bu izleme ve değerlendirme (İ&D) planı, *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölye kolaylaştırıcıları tarafından kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Süreç çıktılarının (katılımcı sayısı, tamamlanan modüller, vb.) yanı sıra katılımcıların atölyede öğretilen bilgi, beceri ve davranışlarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Atölyenin çıktılarını (bilgi ve beceriler) ve ara sonuçlarını (davranışlar) uzun vadeli hedeflere bağlayan bir sonuç çerçevesine (bkz. *Şekil 1*) dayanmaktadır: *Çocuklar, şiddet ve korku içeren durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklı hale gelirler.*

Şekil 1: Aslanlara Şarkı Söylemek sonuç çerçevesi



Aslanlara Şarkı Söylemek, değişiklikleri değerlendirmek için basit bir yöntem ve daha sağlam bir İ&D çerçevesi uygulamak isteyen kolaylaştırıcılar için öneriler sunmaktadır. Burada özetlenen basit yöntem, bir katılımcı listesi ve 20 maddelik bir değerlendirme anketinden (**EK 8**) oluşmaktadır (bilgi, beceri ve davranış değişiklikleri için). İkincisi, katılımcılardan katılıp katılmadıklarını belirtmeleri istenen ifadelerden oluşmaktadır. Her bir ifade, *Şekil 1* 'de listelenen dört ara sonuçtan birine ve atölyedeki belirli faaliyetlere bağlıdır (bkz. *Şekil 2*). Değerlendirme anketi katılımcılara üç kez verilir: (1) atölye çalışmasından hemen önce (atölye öncesi değerlendirme); (2) atölye çalışmasından hemen sonra (atölye sonrası ilk değerlendirme); ve (3) atölye çalışmasından 3 ay sonra (atölye sonrası ikinci değerlendirme).

Şekil 2: Çıktılara ve aktivitelere referans

No.	Öge (Yanıt kategorileri: Katılıyorum/ Katılmıyorum)	Ara sonuca referans	Atölye aktivitelerine referans
1	Korktuğumda, beni mutlu eden şeyleri düşünmeye çalışıyorum.	1	7, 8
2	Korktuğumda kendimi daha iyi hissetmemin bir yolu da yavaş ve derin nefesler almak.	1	8, 12+
3	Kötü bir şey olduğunda, olanlarla ilgili kendimi kötü hissetmekten başka seçeneğim yok.	2	10
4	Kötü şeyler olduğunda, bunun benim hatam olduğuna inanıyorum.	3	11
5	Korktuğumda, sadece olabilecek korkunç şeylere odaklanıyorum.	1	5, 8, 9, 12
6	Biri bana şiddet uyguladığında tek seçeneğim kaçıp saklanmak ya da ona karşılık vermektir.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Eğer anne babanız birbirlerine bağırır ve kavga ederlerse, kavga etmeleri sizin suçunuzdur.	3	11
8	Sorunlar çok büyük olduğunda, onlarla yavaş yavaş başa çıkmaya çalışırım.	3	19
9	Kendimi kötü bir durumda bulduğumda, iyi bir insan olduğumu düşünmeye çalışıyorum.	2	2, 13, 20
10	Bir sorunum olduğunda, genellikle bu sorunu yaşayan tek kişi benmişim gibi hissederim.	4	15
11	Topluluğumda/Çevremde bir sorunum olduğunda konuşabileceğim bir yetişkin tanıyorum.	4	17
12	Arkadaşınız gece su almak için dışarı çıktığında biri ona saldırırsa, saldırıya uğraması onun hatasıdır.	3	11
13	Şiddet, fiziksel bir yaralanma olması anlamına gelir. Birini sözlerinizle incitirseniz, bu şiddet değildir.	3	4
14	İyi olduğum en az birkaç şey düşünebilirim.	2	2
15	Yaşadığım yerdeki tehlikeli ve güvenli yerleri biliyorum.	4	16
16	Zamanımı genellikle hayatımdaki kötü şeyleri düşünerek geçiriyorum.	1	7, 8, 9, 12
17	Sorunlar büyük olduğunda, onlar hakkında hiçbir şey yapamayacağımı hissediyorum.	3	18, 19
18	Diğer çocukların benim hakkımda söyleyecek güzel şeyleri olduğunu biliyorum.	2	20
19	Sorunlarım hakkında başkalarıyla konuşmamanın en iyisi olduğunu düşünüyorum.	4	15, 17
20	Korktuğum zaman kendimi sakinleştirebiliyorum.	1	5, 7, 8

Daha sağlam bir İzleme ve Değerlendirme çerçevesi uygulamak isteyen kolaylaştırıcılar için öneriler, [çevrimiçi](#) olarak sunulan ayrı bir belgede bulunabilir. Atölye çalışmasının hedeflerinden olan uzun vadeli öz yeterlilik, öz saygı, umut ve dayanıklılıktaki değişiklikleri değerlendirmek için tasarlanmış, doğrulanmış ölçeklere bağlantılar içerir. Bu ölçekler, hem daha uzun hem de daha karmaşık olduklarından, iyi şekilde eğitilmiş saygın uzmanlarıyla bir alt örneklemede uygulanabilirler.

İzleme ve Değerlendirme bileşenlerini yönetmek için talimatlar

Tüm CRS *Aslanlara Şarkı Söylemek* kullanıcıları en azından katılımcı listesini kullanmalı, 20 maddelik ilk/son testleri uygulamalı ve verileri singingtothelions@crs.org adresine göndermelidir.

Katılımcı listesi

Her modülde ve *Aslanlara Şarkı Söylemek* atölye çalışmasının her gününde katılımcı listesi kullanılmalıdır. Örnek bir katılımcı listesi için **Ek 6** 'ya bakınız. Kolaylaştırıcılar kendi şablonlarını oluşturabilirler, ancak bu şablonda atölyenin düzenlendiği ülke ve saha, fon kuruluşu, atölyenin uzunluğu (başlangıç ve bitiş tarihleri) ve kolaylaştırıcıların isimleri ve iletişim bilgileri yer almalıdır. Her katılımcının adını, cinsiyetini ve yaşını not edin. Her çocuğun katıldığı her bir modülü (Modül 1 ila 6) ve her bir çocuğun tamamladığı Değerlendirmeleri (atölye öncesi değerlendirme, atölye sonrası ilk değerlendirme, atölye sonrası ikinci değerlendirme) işaretleyin.

Atölye öncesi ve sonrası değerlendirmeler

Aslanlara Şarkı Söylemek 20 maddelik atölye öncesi ve sonrası değerlendirme üç farklı zamanda uygulanmalıdır:

- 1. Atölye öncesi değerlendirme**, atölyenin ilk oturumundan önce, tercihen hem ebeveynlerin/velilerin hem de çocukların hazır bulunduğu müdahale öncesi bilgilendirme toplantısı sırasında. Bu mümkün değilse, çocuklar erken gelmeli ve ilk oturumdan önce atölye öncesi değerlendirmeyi yapmalıdır.
- 2. Atölye sonrası ilk değerlendirme**, atölye çalışmasının hemen ardından, son oturumdan hemen önce.
- 3. Atölye sonrası ikinci değerlendirme**, çalışmanın tamamlanmasından yaklaşık 3 ay sonra.

Değerlendirmelerden herhangi birini uygulamadan önce, ebeveyn veya vasi izni ve çocuk onayı alınmalıdır. Aydınlatılmış onam formunun rolü, katılımcıların (a) bu bilgilerin toplanmasının nedenlerini, (b) nasıl ve ne ölçüde kullanılacağını, (c) katılımın kendilerine getireceği risk ve faydaları ve en önemlisi (d) sürece katılmayı reddetme, belirli soruları yanıtlamayı reddetme ve istedikleri zaman durma haklarını bilmelerini ve anlamalarını sağlamaktır. Aydınlatılmış onam, **Ek 5, Sayfa 65**'te bulunan **Onam formu** kullanılarak alınmalıdır.

Kolaylaştırıcılar her katılımcı için bir adet boş **Değerlendirme formu** (bkz. **Ek 8**) yazdırmalıdır. Formu dağıtmadan önce, kolaylaştırıcılar her bir anketteki gölgeli bölümü doldurmalı, atölyenin yapıldığı **ülke** ve **sahayı**, **atölyenin başlangıç ve bitiş tarihlerini** ve bunun **atölye öncesi değerlendirme** mi (No. 1), **atölyeden hemen sonraki atölye sonrası ilk değerlendirme** mi (No. 2) yoksa 3 ay **sonraki ikinci değerlendirme** mi (No. 3) olduğunu belirtmelidir.

Formları dağıttıktan sonra kolaylaştırıcılar katılımcılardan yaşlarını (kaç yaşında olduklarını) ve cinsiyetlerini işaretlemelerini istemelidir. Katılımcıların formlarına isimlerini yazmalarına gerek yoktur; kolaylaştırıcılar ortalama bir grup puanı hesaplamak için test verilerini toplayacaktır.* Katılımcılar yaş ve cinsiyetlerini işaretledikten sonra, kolaylaştırıcı *Katılımcılar için Talimatlar bölümünü yüksek sesle* okumalıdır. Bunlar, katılımcılara katılıp katılmadıklarını soran örnek bir ifade sunar. Test boyunca, sınırlı okuma becerisine sahip katılımcılara görsel yanıt seçenekleri sunmak için daireler (O) **Katılıyorum** yanıtı ile ve kareler (□) **Katılmıyorum** yanıtı ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcılar, örnek ifadeye ve takip eden ifadelere verdikleri yanıtı belirtmek için daire veya kareyi doldurmalıdır.

Her yaştan okuma yazma bilen katılımcılar, isterlerse formu bağımsız olarak doldurabilirler. Alternatif olarak, kolaylaştırıcı formdaki ifadeleri yüksek sesle okuyabilir. Katılımcılar, kolaylaştırıcının sözlü yönlendirmelerini izleyerek yanıtlarını doldurabilirler.

* Değişimi bireysel olarak ölçmek isteyen kolaylaştırıcılar, <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions> adresinde bulunan Ek'in 15. sayfasındaki *İzleme ve Değerlendirme konusundaki Ek kılavuza* başvurmalarıdır.

Katılımcılar başlamadan önce, kolaylaştırıcılar onlara başkalarının cevaplarını kopyalamamaları gerektiğini, cevaplarının anonim ve gizli kalacağını ve “doğru veya yanlış” konusunda endişelenmemeleri gerektiğini hatırlatmalıdır; bunun yerine, bildikleri veya hissettiklerine dayanarak dürüstçe cevap vermelidirler. İstenen sadece onların kendi görüşleridir. Kolaylaştırıcılar katılımcıları tüm soruları yanıtlamaya ve boş bırakmamaya teşvik etmelidir. Formları toplarken, kolaylaştırıcılar katılımcıların herhangi bir boşluk bırakıp bırakmadığını kontrol edebilir. Eğer öyleyse, katılımcılardan geri dönüp formu doldurmaları istenmelidir.

Kolaylaştırıcılar, hem *Aslanlara Şarkı Söylemek* faaliyetlerine başlamadan önce (müdahale öncesi toplantıda veya ilk oturumdan önce) hem de atölye tamamlandıktan sonra (22. Aktivite ve 3 ay sonra) değerlendirmelerin tamamlanması için 30 dakika ayırmalıdır. Anket 30 dakikadan kısa sürebilir.

Puanlama prosedürleri

Tüm katılımcılar formlarını doldurduktan sonra, kolaylaştırıcılar yanıtları toplamalı ve puanlamalıdır. İlk olarak, kolaylaştırıcılar her bir yanıtı sayısal bir kod - 0 veya 1 - atamalıdır. Bazı öğeler ters kodlanmıştır. Aşağıdaki *Şekil 3'* te her bir madde için bilgi kodlaması yer almaktadır. Cevaplanmamış sorular (boş cevaplar) varsa bunların 0 olarak kodlanması gerektiğini unutmayın. Boş yanıtlara 0 - “yanlış” yanıt - atamak ideal olmasa da, veri toplama ve analizini kolaylaştırır. Değişimi bireysel bazda ölçmek isteyen kolaylaştırıcılar yanıtları farklı şekilde puanlamalı ve *Ek'in 15. Sayfasında* yer alan [İzleme ve Değerlendirmeye ilişkin Ek rehber başvurmalıdır](#).

Şekil 3: Öğe kodlaması

Öğe numaraları	Yanıt	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	☐ Katılıyorum.....	1
	☐ Katılmıyorum.....	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	☐	0
	Katılıyorum.....	1
	☐ Katılmıyorum.....	

CRS kullanıcıları için bir sonraki adım, sayısal verileri - yaş ve cinsiyet verileriyle birlikte - [indirilebilen](#) *Aslanlara Şarkı Söylemek* **Veri Giriş Sayfasına** girmektir. Bu Excel çalışma kitabı, atölye öncesi ve atölye sonrası değerlendirme yanıtlarını saklamak ve otomatik olarak bir veri özeti oluşturmak için tasarlanmıştır. Excel çalışma kitabını tamamladıktan sonra, kolaylaştırıcılar çalışma kitabını kaydedip singingtothelions@crs.org adresine göndermelidir.

Diğer kuruluşlardan kullanıcılar da çalışma kitabını kullanabilir ve verilerini CRS'ye gönderebilir, ancak testlerini manuel olarak puanlamayı da tercih edebilirler. Ek puanlama bilgileri bir sonraki sayfadaki *Şekil 4'* te verilmiştir. CRS kullanıcısı olmayanlardan elde edilen sonuçlar da diğer program değerlendirmeleri veya raporlarına dahil edilebilir.

Şekil 4: Puanlama hesaplamaları ve yorumları

Skorlar	Hesaplama	Yorumlama
Ortalama toplam Puan	1'den 20'ye kadar olan tüm maddelere verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar, <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> içeriğinin daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Skor 0-20 arasında değişecektir
<i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> “Bilgi ve Beceriler” soruları için ortalama puan	2, 6, 7, 11, 12, 13 ve 15. sorulara verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar, <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> bilgi ve becerilerinin daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Skor 0-7 arasında değişecektir
<i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> “Davranış Değişikliği” soruları için ortalama puan	1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 ve 20. sorulara verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar, <i>Aslanlara Şarkı Söylemek</i> tarafından istenen davranış değişikliklerinin daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Skor 0-13 arasında değişecektir
Ara Sonuç 1 için Ortalama puan: Çocuklar korku ve şiddete bağlı stresi yönetmek için kendi kendilerini sakinleştirme teknikleri uygular	Soru 1, 2, 5, 6, 16 ve 20'ye verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar Ara Sonuç 1'in daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Puan 0-6 arasında değişecektir
Ara Sonuç 2 için ortalama puan: Çocuklar kendileri hakkında olumsuz görüşleri değiştirir	Soru 3, 9, 14 ve 18'e verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar Ara Sonuç 2'nin daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Skor 0-4 arasında değişecektir
Ara Sonuç 3 için ortalama puan: Çocuklar yaşamlarındaki çeşitli zorlukları bağımsız olarak analiz edebilir ve çözebilirler	4, 7, 8, 12, 13 ve 17. sorulara verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar Ara Sonuç 3'ün daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Puan 0-6 arasında değişecektir
Ara Sonuç 4 için ortalama puan: Çocuklar zorluklarla karşılaştıklarında başkalarından destek ararlar	10, 11, 15 ve 19. sorulara verilen yanıtları toplayın ve değerlendirmeyi tamamlayan katılımcı sayısına bölün.	Daha yüksek puanlar Ara Sonuç 4'ün daha iyi özümsemiğini göstermektedir Not: Skor 0-4 arasında değişecektir

Değerlendirme formu

Katılımcılar için talimatlar:

Öncelikle bize yaşınızı ve kız mı erkek mi olduğunuzu söyleyin.

- Yaş: _____
- Cinsiyet (birini işaretleyin): Erkek ____ Kız ____

Ardından, kolaylaştırıcının aşağıdaki ifadeleri okumasını dinleyin ve mümkünse aşağıdaki ifadeleri kendi başınıza okuyun. Her birine katılıp katılmadığınızı düşünün. Katılıyorsanız, daireleri doldurun (○). Eğer katılmıyorsanız, kareleri doldurun (□).

Örnek

Açıklama	Katılıyorum	Katılmıyorum
# Bence pilav şimdiye kadar yediğim en lezzetli şey.	☐	☐

Eğer **KATILIYORSANIZ**

Açıklama	Katılıyorum	Katılmıyorum
# Bence pilav şimdiye kadar yediğim en lezzetli şey.	☒	☐

Eğer **KATILMIYORSANIZ**

Açıklama	Katılıyorum	Katılmıyorum
# Bence pilav şimdiye kadar yediğim en lezzetli şey.	☐	☒

	Açıklama	Katılıyorum	Katılmıyorum
1	Korktuğumda, beni mutlu eden şeyleri düşünmeye çalışıyorum.	☐	☐
2	Korktuğumda kendimi daha iyi hissetmemin bir yolu da yavaş ve derin nefesler almak.	☐	☐
3	Kötü bir şey olduğunda, olanlarla ilgili kendimi kötü hissetmekten başka seçeneğim yok.	☐	☐
4	Kötü şeyler olduğunda, bunun benim hatam olduğuna inanıyorum.	☐	☐
5	Korktuğumda, sadece olabilecek korkunç şeylere odaklanıyorum.	☐	☐
6	Biri bana şiddet uyguladığında tek seçeneğim kaçıp saklanmak ya da ona karşılık vermektir.	☐	☐
7	Eğer anne babanız birbirlerine bağırır ve kavga ederlerse, kavga etmeleri sizin suçunuzdur.	☐	☐
8	Sorunlar çok büyük olduğunda, onlarla yavaş yavaş başa çıkmaya çalışırım.	☐	☐
9	Kendimi kötü bir durumda bulduğumda, iyi bir insan olduğumu düşünmeye çalışıyorum.	☐	☐
10	Bir sorunum olduğunda, genellikle bu sorunu yaşayan tek kişi benmişim gibi hissedirim.	☐	☐
11	Topluluğumda/Çevremde bir sorunum olduğunda konuşabileceğim bir yetişkin tanıyorum.	☐	☐
12	Arkadaşınız gece su almak için dışarı çıktığında biri ona saldırırsa, saldırıya uğraması onun hatasıdır.	☐	☐
13	Şiddet, fiziksel bir yaralanma olması anlamına gelir. Birini sözlerinizle incitirseniz, bu şiddet değildir.	☐	☐
14	İyi olduğum en az birkaç şey düşünebilirim.	☐	☐
15	Yaşadığım yerdeki tehlikeli ve güvenli yerleri biliyorum.	☐	☐
16	Zamanımı genellikle hayatımdaki kötü şeyleri düşünerek geçiriyorum.	☐	☐
17	Sorunlar büyük olduğunda, onlar hakkında hiçbir şey yapamayacağımı hissediyorum.	☐	☐
18	Diğer çocukların benim hakkımda söyleyecek güzel şeyleri olduğunu biliyorum.	☐	☐
19	Sorunlarım hakkında başkalarıyla konuşmamanın en iyisi olduğunu düşünüyorum.	☐	☐
20	Korktuğum zaman kendimi sakinleştirebiliyorum.	☐	☐

Kolaylaştırıcı: Bu formu katılımcılara vermeden önce bu bölümü doldurun.

Ülke adı: _____

Topluluk adı: _____

Birini daire içine al:

- Atölye öncesi değerlendirme
- Atölye sonrası ilk değerlendirme
- Atölye sonrası ikinci değerlendirme

Atölye çalışmasının süresi

Başlangıç tarihi: _____ Bitiş tarihi: _____

EK 9

Aslan resmi alternatifleri

Aslan bulunmayan ÷lkelerde, çocukların korkularını temsil etmesi için büyük bir yılan ya da kaplan gibi uygun başka bir hayvan kullanabilirsiniz. Metinde aslandan bahsedilen yerlerde, diğler hayvanı onun yerine koyun.





EK 10

Başarı Sertifikası

(sonraki sayfaya bakınız)

Çocukların kendi sertifikalarını tasarlayabileceklerini unutmayın. Bir sonraki sayfada, kullanılması durumunda önceden fotokopisi çekilmesi gereken bir örnek bulunmaktadır. Dağıtım, atölye çalışmasının sonunda veya grubun daha sonraki bir toplantısında gerçekleştirilebilir.

SERTİFİKA



Bu ödöl aşağıdakileri tasdik eder

Aslanlara Şarkı Söylemek Atölye Çalışması'nı

başarıyla tamamlamıştır

ve

Kolaylaştırıcıların imzaları

Tarih

Konum

faith. action. results.

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

Aslanlara Şarkı Söylemek: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives is a guide for facilitators, to enable them to help children and youth develop skills to resolve the impact of violence and abuse in their lives and to heal. Bu rehberde anlatılan atölye çalışmasının sonunda, katılımcılar hayatlarını dönüştürebileceklerini ve artık korkunun egemenliği altında hissetmeyeceklerini öğrenmiş olacaklardır. Gençler için geliştirilmiş olmasına ve oyunlar, sanat ve şarkılar içermesine rağmen, Aslanlara Şarkı Söylemek atölye çalışması yetişkinlerle de kaygıyı yönetmelerine, hayatlarının korkuya neden olan yönleri üzerine harekete geçmelerine ve böylece daha iyi ebeveynler ve bakım verenler olmalarına yardımcı olmak için kullanılabilir.

