

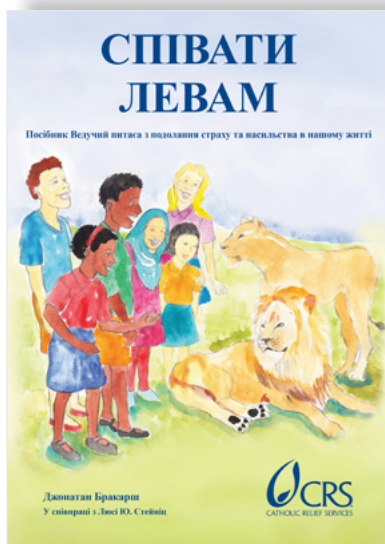
СПІВАТИ ЛЕВАМ

Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті



Джонатан Бракарш
У співпраці з Люсі Ю. Стейніц


CATHOLIC RELIEF SERVICES



Співати левам: Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті містить заходи для дітей та молоді, які зазнали насильства або стали його свідками у своїй родині, школі чи громаді. Семінар допомагає дітям і молоді розвивати навички та стійкість, щоб ефективно реагувати на страх і насильство у своєму житті.

Technical editing and layout: Solveig Bang
Ілюстрації обкладинки від Маріки Матенгу

Catholic Relief Services (Католицька благодійна служба) рада зазначити, що ілюстрації на сторінках 1–8 авторства Маріки Матенгу спочатку були опубліковані в журналі *Family Health International* (2009) *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth* від Люсі Ю. Стейніц. Малюнки лева на сторінках 31 і 49 авторства Тічаона Мудхобхі.

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



Catholic Relief Services (CRS) — офіційна міжнародна гуманітарна агенція католицької громади США. Робота CRS з надання допомоги та розвитку здійснюється шляхом програм реагування на надзвичайні ситуації, ВІЛ, охорони здоров'я, сільського господарства, освіти, мікрофінансування та розбудови миру. CRS підставляє плече у негодах і надає допомогу нужденним людям у більш ніж 100 країнах, незалежно від раси, релігії чи національності.

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

© 2017 Джонатан Бракарш та Catholic Relief Services. Цей матеріал можна вільно відтворювати в некомерційних цілях, за умови вказівки автора, доктора Джонатана Бракарша та Catholic Relief Services. Ті, хто хоче адаптувати ці матеріали, повинні отримати попередній дозвіл, звернувшись до singingtothelions@crs.org.

Для цитування: Бракарш Дж. (2017) *Співати левам: Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті*. Балтімор: Catholic Relief Services.

Про автора

Доктор Джонатан Бракарш — дитячий психолог, який живе в Зімбабве. Він протягом усього життя займається вдосконаленням послуг громадського психічного здоров'я, які відповідають психологічним і соціальним потребам уразливих дітей. Це його третя книга про дитячу терапію. Він є автором *Say and Play: A tool for young children and those who care for them* (2009, Project Concern International) і, разом із командою Community Information and Inspiration, став автором серії «*The Journey of Life*», яку було перекладено кількома мовами та яка використовується у понад 30 країнах (2004, 2005, Регіональна ініціатива психосоціальної підтримки).

Доктор Бракарш співпрацює на міжнародному рівні в питаннях, які стосуються дітей.

Доктор Люсі Ю. Штайніц, Старший технічний радник Catholic Relief Services із захисту, сприяла створенню цього посібника та керувала його виробництвом.

Подяки автора

Як ця книга, Співати левам: Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті, нам каже, «ми всі пов'язані». Нічого не можна досягти поодиночі. Є ті, хто пройшов перед нами та ті, хто йде по з нами цих шляхом. Ця книга — це праця любові, що спирається на мудрість, працьовитість, досвід та доброту багатьох людей. Я хотів би подякувати наступним людям за всю їх допомогу:

Люсі Ю. Штайніц, за те, що вона була іскрою, яка оживила цю книгу, за її чудову технічну підтримку, її нескінченну енергію, відданість та розум, які неможливо не цінувати.

Роберту Гроельсема, керівнику команди Африканської групи Справедливості та Миротворчості (CRS), за його віру в цей проект та надання ресурсів на його реалізацію.

Алісі Мойо, Мері Гокова, Секай Мудонхі та персоналу CRS у Зімбабве за їхню гостинність, матеріально-технічну підтримку та надання місця для роботи й спільного мислення.

Кеті Бонд Стюарт, Джейн Фішер та Publishing and Development Trust Африканської громади (ACPDT) за їх щедрість та постійну підтримку. Книга, яку ми всі писали разом, з 154 дітьми у 2013 році, *Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation and protection*, надихнула на продовження цієї важливої роботи.

Кателін Віктор з Джоном Хемблінг, Люсі Ю. Штайніц та іншим за розробку чутливого та дружнього для користувача процесу моніторингу та оцінки.

Рецензентам, які вклали свій час, енергію та досвід: Керолайн Бішоп, Нелл Болтон, Робін Контіно, Ана Феррас Де Кампос, Джейн Фішер, Лея Ізанхарт, Джон Мурхула Катунга, Ліза Лангхауг, Дженіс Маклафлін, Лаура Міллер-Графф, Еліс Мойо, Соня Перейра, Леслі Снайдер, Сьюзан Сент-Віллі, Жан Батист Талла, Кеті Бонд Стюарт, Кателін Віктор та Лінн Вокер.

Ведучий питає в Зімбабве та Сьєрра-Леоне, творчість та навички яких оживили Співати левам, і ми всі почули, як молоді люди співають: Лучія Манючі (ACPDT), Джейн Машонаньїка (TOL), Євгенія Мпанде (TOL), Лайтвелл Мпофу (ACPDT) та Муса Каллон.

Дітям та вчителям наступних шкіл, де пілотував посібник «Співати левам»: Школам Чидома та Немангве (Гокве) та школам святого Петра (Mbare) у Зімбабве; Проєкт реінтеграції родини CRS, Caritas Wo у Сьєрра-Леоне; та професійній школі Нуака (суб-округ Камбуга) в Уганді.

Тим, хто щедро ділився своїми знаннями: Гретхен Бахман, Елізабет Борома, Донал Крідон, Ніколь Хартлі, Джим Масколо, Корнеліус Матамба та Чіндіма, Роб Наїрн, Міра Пател, Тріш Свіфт, Домінік Таверньє, Рут Верхі та Джон Вільямсон.

Барбарі Каїм, яка довгі години, допомагала організувати творчий вихор моїх думок.

Моя подяка редактору, Солвейг Бенг, Кейтлін Мортімер з CRS, і величезна подяка художниці Маріці Матенгу.

Зміст

Розділ 1: Вступ	1
Розділ 2: Впровадити «Співати левам»	5
Розділ 3: Вправи тренінгу	11
Тема I. Запрошуємо до «Співати левам»	11
Вправа 1: Знайомство	11
Тема II. Відкриття самих себе	15
Вправа 2: Дерево життя.....	15
Вправа 3: Підсумки 1: «Співати левам»	19
Тема III. Зрозуміти страх та насильство.....	20
Вправа 4: Усвідомлення насильства	20
Вправа 5: Альтернативні відповіді на насильство	22
Вправа 6: Усвідомлення страху	23
Тема IV. Поглиблення самоусвідомлення	24
Вправа 7: Переключіть канал!	24
Вправа 8: Безпечне місце всередині нас	29
Вправа 9: Чотири квадрати	30
Вправа 10: Гора, вода, вітер та вогонь	32
Вправа 11: Це не моя вина!	36
Вправа 12: Відпустити проблеми	38
Вправа 13: Дерево скарбів	40
Вправа 14: Підсумки 2 -«Співати левам»	44
Тема V. Створення відносин з іншими	45
Вправа 15: Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!	45
Вправа 16: Безпечні та небезпечні місця	47
Вправа 17: Гра «Помічники»	48
Вправа 18: Перехитрити лева	49
Тема VI. Рухатися вперед	52
Вправа 19: Маленькі кроки в гору	52
Вправа 20: Поважати один одного	55
Вправа 21: Повідомлення	58
Вправа 22: Поточне оцінювання	59
Вправа 23: «Співати левам» - Святкування.....	59

ПІДРОЗДІЛ 4: ДОДАТКИ 60

Додаток 1: Вправи на дихання + заземлення	60
Додаток 2: До та після семінару	61
Додаток 3: Чого ми навчалися	63
Додаток 4: Що робити, якщо дитина повідомила вам про випадок жорстокого поводження	64
Додаток 5: Приклад форми інформованої згоди.....	65
Додаток 6: Зразок списку присутніх	66
Додаток 7: План моніторингу та оцінювання	67
Додаток 8: Форма оцінювання	72
Додаток 9: Альтернативи до зображення лева	73
Додаток 10: Сертифікат про досягнення	75

Див. **Доповнення*** для подальшого ознайомлення з рекомендаціями щодо навчання Ведучий питаєів та додаткової інформації щодо даних таблиць Моніторингу та Оцінки.

ЗМІСТ ДОПОВНЕННЯ

Вступ	1
Додаткова інформація щодо того, як допомогти дітям реагувати на страх і жорстоке поводження	2
Розірвати коло насильства	8
Як навчати Ведучий питаєів	10
Орієнтаційна сесія: Огляд	13
Додаткові вказівки щодо Моніторингу та Оцінки	15

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

РОЗДІЛ 1: ВСТУП

Раді, що ви вирішили ознайомитись зі *Співати левам: Посібник Ведучий питає з подолання страху та насильства в нашому житті!* Цей посібник призначений для дітей та молоді віком вісім років і старше, які зазнали насильства у своїй родині, школі чи громаді. Він має на меті допомогти дітям і молоді розвивати навички та стійкість, щоб ефективно реагувати на страх і насильство у своєму житті.

Чому цей посібник важливий

З досліджень та новин ми бачимо, що насильство – феномен у всьому світі, який виникає за багатьох умов у наших країнах, районах, домах та школах. Якщо не звернути на це увагу, наслідки насильства особливо шкідливі для дітей і можуть впливати на них на все життя. Результати можна відчувати в наступних поколіннях.

Існує значна кількість досліджень впливу насильства на психологічне та фізичне здоров'я дітей.^{1,2} Крім того, дані конкретних країн щодо насильства над дітьми можна отримати з таких організацій, як ЮНІСЕФ та Центри контролю та профілактики захворювань.^{3,4}

Насильство, як воно описується в цьому посібнику, стосується досвіду фізичного, сексуального чи емоційного жорстокого поводження, травм, експлуатації чи значної втрати - або загрози жорстокого поводження. Типи насильства, які розглядаються в *Співати левам*, різноманітні і включають (але не обмежуються ними):

- Цькування у відповідь на інвалідність або відмінності дитини
- Скандали вдома
- Жорстоке поводження з дитиною та торгівля людьми
- Будь-які види сексуальної експлуатації
- Примусову міграцію
- Катвання, ув'язнення або вбивства членів родини
- Війну та збройний конфлікт



.....
**Якщо не звернути на це увагу,
наслідки насильства особливо
шкідливі для дітей і можуть
впливати на них на все життя.**
.....

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

2. Centers for Disease Control and Prevention (Центри з контролю та профілактики захворювань), Adverse Childhood Events Study www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

3. Centers for Disease Control and Prevention (Центри з контролю та профілактики захворювань), Violence Against Children Survey, www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. ЮНІСЕФ, World Prevalence of Violence Against Children. www.unicef.org/media/media_75530.html

Коли діти стикаються з кризою, яка загрожує життю, ситуацією безперервного жорстокого поводження чи насильства, або пост-надзвичайною ситуацією, такою як цунамі чи кризою, викликаною вірусом Ебола, їх нервова система реагує, переходячи в режим «бійся, біжи або замри». Їх коркові функції, їх здатність приймати рішення, часто перевантажуються активацією їхньої лімбічної системи (гіпокампу, мигдалеподібного тіла). Цей високий рівень емоційної активації призводить до посилення стресу з руйнівним фізичним впливом у довго-строковій перспективі. Неможливість змінити загрозову ситуацію призводить до того, що дитина уникає соціальних контактів через почуття сорому та безсилля, викликаних минулим і теперішнім досвідом. Втрата самостійності та підвищення емоційної вразливості збільшує ризик дитини стати об'єктом теперішнього чи майбутнього насильства.^{4 5}

Ось чому ми створили посібник, який став результатом нашої багаторічної роботи. В 2013, Доктор Джонатан Бракарш, дитячий психолог, і пані Джейн Фішер, спеціаліст із травм, співпрацювали з Африканським громадським фондом видавництва та розвитку (ACPDТ-Зімбабве), щоб провести оцінку того, як насильство впливає на дітей у Зімбабве. Книга, яка вийшла в результаті цього дослідження, *Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation and protection* була унікальною в тому, що поєднувала публікації спільноти з психотерапією, надаючи дітям головні ролі дослідників, Ведучий питає, письменників і художників. Поточний проект, спонсорований Catholic Relief Services, просуває цю роботу, пропонуючи програму з практичними результатами, яка може допомогти дітям і дорослим, які про них піклуються, подолати страх і насильство, де б вони не жили. Ідея назвати цей посібник «Співати левам» прийшла Джонатану Бракаршу уві сні, де всі гнобителі в його житті стали левами, але коли діти почали співати, леви заспокоїлися, посміхнулися і заревли від задоволення. Існує також традиційна історія Тонга⁷ про спів левам, яка надихнула ACPDT на цю книгу.



Цей шестимодульний семінар навчає дітей умінням, щоб почати долати вплив насильства та жорстокого поводження у своєму житті та зцілювати душевні рани.

Чого навчатися діти та молодь

«Співати левам» - це шестимодульний семінар, який надає дітям вміння, щоб почати долати вплив насильства та жорстокого поводження у своєму житті та зцілювати душевні рани. Це включає в себе ефективне реагування на поточні випадки насильства та жорстокого поводження, створення рівнів соціального захисту та подолання попереднього негативного та деструктивного досвіду. Семінар «Співати левам» також прагне надати дітям стійкість, щоб гнучко та витончено впоратися з майбутніми травмами.

Багато учасників, які візьмуть участь у цьому семінарі, пережили численні травми – смерть батьків; військовий конфлікт; домашнє насилля; сексуальне, емоційне та фізичне насильство; та дитячу працю. Це вирішальний час для дітей і дорослих, щоб навчитися новим моделям і новим методам реагування на травми у своєму житті. Діти живуть у середовищі, де вони стають свідками та зазнають актів фізичного насильства та сексуального насильства над ними на ранньому етапі життя. Відповідно, вони починають сприймати насильство. Їх відчуття самих себе та само-ефективність можуть бути пошкоджені, і це може призвести до важкої депресії.

5. Мішель Сільвестр, доктор філософії, особисті переписки, Семінар-тренінг EMDR для дітей, Травень 2016

6. Левін, Пітер і Клайн, Merri (2008) Trauma-proofing your kids. Berkeley: North Atlantic Books

7. Етнічна група в Зімбабве.

Як зменшити вплив насильства на життя дітей? Подібно до того, як травма може бути частиною життя багатьох дітей, такою ж є і сила стійкості. Це здатність кожного з нас відновлюватися від страху, безпорадності та безсилля в нашому житті. У нас є здатність розвивати стійкість, коли ми стикаємося з труднощами життя.

Цей семінар має на меті навчити дітей вмінням підвищення їх стійкості та пошуку ефективних засобів або змінити ситуацію, або, якщо ситуацію неможливо одразу змінити, навчитися новим реакціям. Цей семінар допомагає учасникам ефективно та адаптовано реагувати на страх і насильство у своєму житті. Існує шість областей вмінь і знань:

1. Щоб діти навчилися технікам само-заспокоєння, до яких належать дихання, рух і медитація, щоб вони могли знизити активність лімбічної системи, яка у кризових ситуаціях часто перемагає розум. Мета полягає в тому, щоб діти могли приймати швидкі та ефективні рішення, засновані на міркуваннях, а не на страху.
2. Щоб діти змінили свій негативний погляд на себе як на того, хто заслуговує на жорстоке поводження, через що вони відчувають себе безсилями, і натомість виявили свої сильні та позитивні якості.
3. Щоб діти зменшили свою соціальну ізоляцію або відчуття стигми (тобто посилення соціальної взаємопов'язаності), усвідомлювали, що вони не самотні, а є частиною більшої мережі родини, друзів і спільноти.
4. Щоб діти розуміли вплив страху та насильства на їхнє життя та визначали ресурси як внутрішні (в них самих), так і зовнішні (знати, до кого звертатися під час кризи).
5. Щоб діти визначали шляхи подолання насильства та страху у своєму житті (тобто підвищення само-ефективності), аналізуючи проблеми та впроваджуючи плани дій.
6. Щоб діти мали надію і цілі на майбутнє.



.....

Техніки само-заспокоєння знижують активацію лімбічної системи мозку, яка у кризових ситуаціях часто переважає розум.

.....

Як «Співати левам» змінює життя

Значення «Співати левам» полягає в тому, що життя дітей та молоді, які зазнали насильства та страху, можна змінити, щоб вони мали вміння та впевненість для конструктивного реагування на свої страхи, представлені левими, і могли знайти засоби зменшити або припинити насильство в їхньому житті. Вони навчаться використовувати різні техніки, щоб заспокоїтися. Вони більше не боятимуться відчувати страх, оскільки знатимуть, що невеликий страх корисний, оскільки він заряджає їх енергією та концентрує увагу. І якщо вони відчують, що цей страх переполює їх, вони знатимуть дихальні та інші техніки, які допоможуть їм почуватися краще. Вони навчаться впрягати свої сильні сторони та використовувати їх. Вони більше не будуть звинувачувати себе в тому, в чому вони не винні. Вони зможуть проаналізувати проблеми, які здаються непереборними, і зможуть розділити їх на менші кроки. Вони зрозуміють важливість спілкування з іншими людьми, щоб не почуватися самотніми. Результатом буде те, що для багатьох дітей страх більше не буде домінувати в їхньому житті.

Для кого цей семінар

«Співати левам» насамперед призначено для дітей та молоді віком від 11 років, розділених на відповідні вікові групи. Діти віком 8–10 років можуть брати участь за додаткової підтримки та певної адаптації тексту (див. нижче). Його особлива увага зосереджена на тих, хто зазнав або був свідком насильства та жорстокого поводження у своєму житті.

Для дітей віком 8–10 років краще підходить коротший і простіший семінар. Підтримуйте семінар поживаленим із багатьма енергійними перервами та короткими дискусіями. Якщо дитина не може малювати, попросіть її показати дію, використовуючи міміку та рухи, щоб висловити свої ідеї. Для отримання додаткової інформації див. Робота з дітьми (сторінка 6). Ось запропоновані заходи для цієї вікової групи: Вправи 1, 6, 8-18, 20, 21 та 23.

Попри те, що семінар орієнтований на дітей і молоді, його також можна практикувати з дорослими, щоб допомогти їм подолати власну тривогу та змінити певні аспекти свого життя, які викликають страх, і отже стати кращими батьками, моделюючи для своїх дітей способи ефективного реагування проти насильства та жорстокого поводження. Для більш короткого орієнтування для дорослих див. **Доповнення, сторінка 13**. У певному сенсі, ми надаємо дітям і турботливим дорослим «імунізацію проти насильства».

Батьки та опікуни відіграють ключову роль у тому, щоб усвідомити вплив насильства на дітей — від цькування до сексуального насильства до спонсорованого державою насильства. Батьки та опікуни є основними посередниками емоцій для дітей, оскільки вони допомагають їм переживати різноманітні емоційні переживання та кризи. Отже, батьки та опікуни беруть активну участь у зустрічах до та після семінару, що, сподіваємося, призведе до більшого інтересу до ролі, яку вони можуть відігравати в житті дітей.

Громадські та релігійні лідери також відіграють важливу роль, і їх запросять на зустріч перед семінаром, щоб надати інформацію про тему посібника «Співати левам». Після семінару відбудеться зустріч, на якій лідери громад зустрінуться з дітьми, щоб розвинути методи реагування на насильство та жорстоке поводження в їхньому житті (див. **Розділ 2**). Старші брати і сестри, опікуни, громадські наставники та дорослі, які також зазнали насильства або травматичних подій, можуть отримати користь від участі в цьому семінарі та його заходах.



Батьки та опікуни є основними посередниками емоцій для дітей, оскільки вони допомагають їм переживати різноманітні емоційні переживання та кризи.

РОЗДІЛ 2:

ВТРОВАДИТИ «СПІВАТИ ЛЕВАМ»

Загальний огляд

«Співати левам» — це безперервна розповідь про відкриття та розширення можливостей, результатом яких є створення нових образів себе, нових соціальних мереж і дій. Він написаний як діалог між Ведучий питаєм та учасниками. Ведучий питає має повноваження додати свій унікальний, особистий відбиток або вплив, використовуючи свій життєвий досвід, щоб додати глибини семінару.

«Співати левам» — це процес, що складається з шести тем:

- I. Відаємо
- II. Відкриття самих себе
- III. Зрозуміти страх та насильство
- IV. Поглиблення самоусвідомлення
- V. Створення відносин з іншими
- VI. Рухатися вперед

Зауважте, що в цьому посібнику термін «діти» використовується для опису всіх вікових груп. Ведучий питає необхідно адаптувати цей термін до віку учасників. Наприклад, особи старше 15 років, ймовірно, захочуть, щоб їх називали «молодь», «молоді дорослі» або «підлітки».

Учасники та модератори

Як визначити учасників?

Деякі діти будуть ідентифіковані спільнотою — вчителями, батьками, релігійними лідерами тощо — особливо зосереджуючись на дітях, які прямо чи опосередковано постраждали від насильства та жорстокого поводження. Було б корисно мати діапазон дітей, так як страх може існувати навіть у житті, здавалося б, найбільш пристосованих дітей. У семінарі має бути від 15 до 25 учасників (рекомендована кількість — 20), розділених на групи за віком. «Співати левам» призначений для всіх, хто був свідком або пережив насильство чи травматичні події у своєму житті.

Хто такі Ведучий питає та які в них ролі?

Потрібні два Ведучий питає, а також посередник із місцевої громади, який має певну підготовку чи досвід консультування чи психо-соціальної підтримки. Залежно від місцевих обставин посередник також може бути одним із Ведучий питає. Це може бути, наприклад, місцева медсестра або вчитель.



.....
Страх може існувати навіть у житті, здавалося б, найбільш пристосованих дітей.
.....

Бажано, щоб посередник був представником спільноти, щоб він міг надати індивідуальну підтримку під час семінару, якщо це необхідно, а також надати направлення та подальшу допомогу після семінару. Посередник матиме постійні стосунки з дітьми та молоддю після семінару (наприклад, у рамках дитячого клубу чи молодіжної групи), проводячи заходи та допомагаючи учасникам застосувати навички, яких вони набули.

Обираючи Ведучий питаєів, вибирайте людей, яких знають і поважають діти, або які вже мають певний досвід і їм зручно працювати з дітьми. Хороший модератор має бути:

- ✓ Енергетичним
- ✓ Креативним та гнучким
- ✓ Чуйним до потреб дітей
- ✓ Командним гравцем, здатним працювати з іншими
- ✓ Здатним на співпрацю, а не змагання
- ✓ Знайомим з культурою групи, з якою працює
- ✓ Комфортно впоратися з проблемами та емоціями дітей
- ✓ Неосудливим
- ✓ Гарним слухачем
- ✓ Вміти насолоджуватися енергією дітей та підлітків
- ✓ Любителем веселощів

Сподіваємося, що Ведучий питаєи зможуть привнести в семінар сильний культурний елемент – спів, духовність, танці та історії – щоб місцева культура перепліталася з усіма видами діяльності та розвагами.

Працювати з дітьми

Те, як дорослі взаємодіють з дітьми, особливо тими, хто отримав травму, є дуже важливим. Нижче наведено два списки: перший містить деякі загальні поради щодо взаємодії з дітьми, а другий містить поради щодо того, що робити, якщо діти засмучуються під час семінару.

Як спілкуватися з дітьми

- a. Нехай діти якомога більше фізично займаються або драматизують. Вони навчаються завдяки рухам своїх тіл, а не через наші слова.
- b. Використовуйте різні тони та темпи голосу, щоб підтримувати їхній інтерес.
- c. Виявляйте допитливість і інтерес до того, чим займаються діти, і до їхнього життя.
- d. Дотримуйтеся простих і коротких інструкцій.
- e. Заохочуйте та хваліть кожну дитину за внесок в обговорення.



Ведучий питаєи можуть привнести в семінар сильний культурний елемент – спів, духовність, танці та історії – щоб місцева культура перепліталася з усіма видами діяльності.

Якщо дитина посумніє

- а. Моніторинг: Дитина переходить на дитячий голос; соціальна замкнутість або відсутність інтересу/залучення до діяльності; «плоский» вираз обличчя або обмежений діапазон емоцій.
- б. Діяти: Попередьте посередника або Ведучий питає. Оцініть емоційний стан дитини. Співчуйте та заспокоюйте дитину. Якщо можливо, з'ясуйте, що їх засмучує. Дивіться **Доповнення «Спів для левів»**, Що потрібно робити дорослим, **сторінка 5**. Завершіть вправою **«Заземлення»** (Що я можу бачити, чути та торкатися). Дивіться **Додаток 1**.
- с. Якщо дитина каже, що вона зазнала сексуального насильства, див. **Додаток 3**.

Якщо дитина засмучується, це дає їй можливість почати розв'язувати внутрішній біль. Якщо дитина потім може заспокоїтися самостійно або за допомогою Ведучий питає, це свідчить про нову здатність дитини справлятися з сильними емоціями.

Як структуровано цей посібник?

Цей посібник зосереджено на семінарі, але успіх ширшої програми залежить від залучення батьків, опікунів і місцевих лідерів, які вислухають дітей і молодь, до і після семінару, щодо проблем, які їх стосуються. Нижче наведено короткий опис того, що робити до і після семінару. Далі йде таблиця з описом усіх заходів, включених до семінару, включаючи часові рамки, а також час початку та закінчення кожного модуля.

Перед семінаром

Ті з вас, хто знайомий із роботою з розвитку громади, можливо, вже це роблять. Для тих, хто новачок у цій сфері, важливо спочатку зустрітися з місцевими лідерами, щоб пояснити мету семінару **«Співати левам»** і отримати їхню підтримку. Також важливо зустрітися з батьками (опікунами) та дітьми, щоб отримати їхню згоду на участь. Для більш детального опису зустрічей див. **Додаток 2**.

Зустріч перед семінаром з дітьми та місцевими лідерами (урядовими, релігійними та громадськими представниками) та/або членами місцевого комітету захисту дітей .	60-90 хвилин, принаймні за 1 тиждень до семінару
Зустріч перед семінаром з батьками/опікунами та дітьми-учасниками, щоб пояснити, що таке «Співати левам» , отримати згоду (батьків) і згоду (дітей). Діти повинні заповнити Поточне оцінювання перед семінаром.	60-90 хвилин, принаймні за 1 тиждень до семінару

Наприкінці семінару

Наприкінці кожного дня робіть «підсумок», під час якого ви запитуєте учасників, які заняття їм найбільше сподобалися та чого вони навчилися.

Після семінару

Учасники семінару повинні знати, що їхні занепокоєння будуть передані громаді для вжиття заходів. Прикладом може бути дитяча праця, сексуальне насильство, стати свідком вбивства, фізичне та емоційне насильство або залишення школи через брак грошей.



.....

Успіх програмування залежить від участі батьків, опікунів та місцевих лідерів у підтримці процесу почуття голосів дітей та молоді щодо проблем, які їх стосуються.

.....

Важливо, щоб група впливових дорослих обговорювала питання захисту дітей з учасниками семінару для вироблення конструктивних рішень. Якщо семінар розтягується на декілька тижнів, зустріч із захисту дітей може відбутися після Модуля 3. Учасники семінару можуть поділитися тим, чого вони навчилися, виступаючи у своїй школі чи на іншому форумі. Обидві ці зустрічі більш детально описані в **Додатку -2**.

Після семінару, виконайте заходи із захисту дітей з місцевими лідерами (урядовими, релігійними та громадськими представниками) та/або членами місцевого Комітету захисту дітей .	60-90 хвилин
Презентація після семінару для опікунів/батьків під час шкільної церемонії, на іншому форумі або викликом батьків на спеціальну зустріч.	60-90 хвилин
Дитячі та молодіжні клуби для надання додаткової підтримки та супроводу.	Продовження
Подальший моніторинг та оцінювання програми дітьми: 3-4 місяці після семінару.	30 хвилин

Огляд та розклад семінару

Семінар можна проводити протягом 3 повних днів (2 модулі на день) або 6 половинних днів (1 модуль на день, наприклад, раз на тиждень). Відлік часу підтримується дотриманням модулів, кожен з яких, за оцінками, триватиме 3 години плюс коротка перерва приблизно посередині.

Діти будуть розділені по семінарам відповідно до їх віку. Залежно від місцевої культури, семінари можуть бути одностатевими або змішаними. Найкраще розділити молодших і старших підлітків. Молодь (19+) також може вважати семінар актуальним, але вони повинні мати власну групу.

Запропонований тут час є приблизним. Усі заходи важливі, тому не виконуйте їх поспіхом. Дайте дітям достатньо часу, щоб ставити запитання та брати участь в обговоренні. Можливо, деякі види діяльності потрібно буде адаптувати для культурної значності та відповідності віку. У постконфліктних або нестабільних суспільствах може знадобитися додаткова адаптація, наприклад, витратити більше часу на дихальні та заспокійливі вправи або включати поточні ситуації для обговорення. Особливо, коли вносяться зміни, переконайтеся, що вони не наражають дітей на фізичну та/або емоційну шкоду.

Почніть кожний день з танців та співу. За винятком Дня 1, щоранку запитуйте, що люди запам'ятали за попередній день і як вони застосували те, чому навчилися, у своєму житті. Якщо ви розділяєте модулі кількома днями або тижнем, задайте ці запитання на початку кожного модуля. Перед закінченням кожного дня чи модуля запитайте кожного, які заняття їм сподобалися та чого вони навчилися. На завершення кожного дня або модуля, рекомендується коротка дихальна вправа по колу. Використовуйте ту, яка вам подобається, з цього семінару, або перегляньте **Додаток I**.



.....
Можливо, деякі види діяльності потрібно буде адаптувати для культурної значності та відповідності віку.

МОДУЛЬ 1

Тема I: Запрошуємо до «Співати левам»	
Вправа 1: Знайомство	60 хвилин
Тема II: Відкриття самих себе	
Вправа 2: Дерево життя	120 хвилин

МОДУЛЬ 2

Вправа 3: Підсумки 1 - «Співати левам»	15 хвилин
Тема III: Зрозуміти страх та насильство	
Вправа 4: Усвідомлення насильства	80 хвилин
Вправа 5: Альтернативні відповіді на насильство	20 хвилин
Вправа 6: Усвідомлення страху	25 хвилин
Тема IV: Поглиблення самоусвідомлення	
Вправа 7: Переключіть канал!	40 хвилин

МОДУЛЬ 3

Вправа 8: Безпечне місце всередині нас	20 хвилин
Вправа 9: Чотири квадрати	60 хвилин
Вправа 10: Гора, вода, вітер та вогонь	60 хвилин
Вправа 11: Це не моя вина	40 хвилин

МОДУЛЬ 4

Вправа 12: Відпустити проблеми	40 хвилин
Вправа 13: Дерево скарбів	40 хвилин
Вправа 14: Підсумки 2: «Співати левам»	20 хвилин
Тема V: Створення відносин з іншими	
Вправа 15: Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!	15 хвилин
Вправа 16: Безпечні та небезпечні місця	65 хвилин

МОДУЛЬ 5

Вправа 17: Гра «Помічники»	40 хвилин
Вправа 18: Перехитрити лева	50 хвилин
Тема VI: Рухатися вперед	
Вправа 19: Маленькі кроки в гору	50 хвилин
Вправа 20: Поважати один одного	40 хвилин

МОДУЛЬ 6

Вправа 21: Повідомлення	60 хвилин
Вправа 22: Підсумкове оцінювання	30 хвилин
Вправа 23: «Співати левам» - Святування	60 хвилин
Танцюй і співай, або закінчуй трохи раніше	Кінець

Цей посібник є частиною більшої програми

Цей молодіжний семінар є каталізатором більшої програми громадських дій як дітей, так і дорослих. Сподіваємося, що на цьому семінарі буде сформовано дитячий або молодіжний комітет для визначення ключових проблем, які виникають. Потім комітет може зустрітися із зацікавленими та впливовими дорослими та спільно працювати над вирішенням цих проблем. Посередник – дорослий, який бере участь у семінарі та функціонує і як консультант, і як зв'язок із громадою – відіграватиме ключову роль у зв'язуванні дитячого комітету з більшою громадою (див. **Додаток 2**). Цей семінар також можна пов'язати з довгостроковими заходами та проектами з розбудови миру, щоб можна було посилити його вплив.

Вправи цього семінару також можна повторювати протягом певного періоду часу після завершення семінару. Дискусійні групи або клуби «Співати левам» можуть збиратися щотижня, щоб практикувати навички, отримані на семінарі, обговорювати, як застосувати їх у своєму житті, і ділитися своїм досвідом.

Які матеріали потрібні для семінару?

- Плакатні аркуші/папір для фліпчарту (два набори)
- Пачка паперу А4 для письма та малювання
- Ручки, по одній на дитину
- Олівці або кольорові фломастери для малювання
- Малярський скотч, один товстий рулон (мінімум)
- М'яч для кидання (можна зробити із зім'ятої газети та скотчу)
- Клубок із стрічки або пряжі
- Великий мішок, ящик або кошик
- Великі камені для наповнення ящика або кошика
- Роздруківки ключових малюнків: (а) зображення лева, що ричить (Завдання 1, сторінка 13); (b) Зображення дітей, які співають (Завдання 1, **сторінка 12**); (c) Зображення однієї групи дітей наляканої, а іншої спокійної (Завдання 14, **сторінка 43**). Роздрукуйте три-чотири копії кожного малюнка, щоб діти могли їх легко побачити. Вони мають бути розміром А4 (8 x 11 дюймів).
- Музична система, комп'ютер і динамік, які можуть відтворювати гучну музику. Якщо це недоступно, то можна використовувати місцеві інструменти, коли хтось грає або співає.
- Зошити або картон, який можна використовувати як тверду поверхню для письма
- Достатня кількість форм для згоди та оцінювання (дві на дитину)
- Блокнот для відбитків пальців (якщо батьки/опікуни не можуть підписати свої імена)
- Копії форми оцінювання (**Додаток 8**) для кожної дитини: до та після семінару та через 3 місяці
- Копії Свідоцтва про досягнення (**Додаток 10**)
- Іменні таблички

Для отримання додаткової інформації дивіться [Доповнення](#).

Додаткові відомості також доступні у файлі супровідних документів (Supporting Documents) на [веб-сайті CRS](#).

Обстановка кімнати

Якщо можливо, проведіть семінар у великій кімнаті із стільцями по колу та великим простором у центрі. Ведучий питає і будуть стояти всередині кола і також використовуватимуть простір кола для деяких видів діяльності.

РОЗДІЛ 3: ВПРАВИ ТРЕНІНГУ

МОДУЛЬ 1

Тема І. Запрошуємо до «Співати левам»



Примітка для Ведучий питає: Ця тема допоможе учасникам освоїтися на тренінгу і зрозуміти, в якому напрямку він буде проходити протягом наступних 3 днів. Попрохайте учасників заповнити форму попереднього оцінювання (**Додаток 8**) перед початком тренінгу, якщо вони попередньо цього не зробили.

Вправа 1: Знайомство

Мета	Допомогти учасникам розслабитися та оцінити початкове сприйняття тренінгу.		
Необхідні матеріали	- Набір картинок «Співати левам» – одна картинка з зображенням двох левів, що ричать, інша картинка з дітьми, що співають (див. сторінки 12 і 13) - Комп'ютер та динаміки для відтворення музики.		60 хвилин

Порада: в деяких країнах можуть не знати про левів. Адаптуйтеся до місцевої культури — використайте, наприклад, велику змію або тигра. Для таких цілей ми прикріпили до додатку альтернативні картинки. Див. ст. 73 та 74.

Частина 1: Привітання (20 хвилин)

Коли діти будуть заходити у приміщення, ввімкніть жваву танцювальну музику або почніть співати, якщо музика недоступна. Танцюйте невимушено, щоб показати дітям, що цей тренінг буде відрізнятися від звичного навчання — тобто буде сповненим рухами та іграми. Коли учасники заходять у кімнату, ведучі запрошують їх приєднатися до танців. Всі танцюють. Поступово музика уповільнюється.

Порада: вмикайте музику і запрошуйте учасників танцювати кожного ранку, коли вони входять до кімнати. Після закінчення танців на день 2 та день 3 тренінгу, запитайте у всіх, що вони пам'ятають з попереднього дня і як вони застосували набуті знання. Можна починати день з молитви, якщо всі учасники будуть не проти.

Ведучі представляються. Після цього вони прохають дітей написати на бейджикі ім'я, на яке слід до них звертатися. Діти можуть представитися, назвавши свої імена. Цього буде достатньо. За бажання діти можуть розповідати про себе все, чим вони захочуть поділитися (**приклад:** жанр музики або тип їжі, які вони люблять; що їм подобається або не подобається у місці проживання; молодші діти можуть розповісти про їхню улюблену гру або страву; не тисніть на них — спочатку діти можуть соромитися).





За бажанням: спробуйте пограти в цю гру, якщо хочете, щоб дітям стало комфортніше один з одним. Станьте у велике коло і називайте одну спільну річ, яка може у дітей. Наприклад, Хто вдягнутий у червоний колір? Хто приїхав з [певного району]? Кому подобається математика? Хто полюблює грати у футбол? тощо. Діти, у яких збігаються відповіді, повинні якомога швидше добігти до середини кола. Заохочуйте дітей вигадувати власні категорії.

Ведучий вішає два малюнки дітей і левів на стіну, щоб усі учасники могли їх бачити. Малюнки повинні бути розташовані близько один до одного таким чином, щоб леви і діти стояли обличчям один до одного. Ведучий показує на картинку та запитує певні питання. Дайте дітям трохи часу на роздуми.

Ведучий питає:

- Що відбувається на цьому малюнку?
- Що роблять діти? Чому вони це роблять?
- Що роблять леви?
- А ви знаєте людей, які поводять себе так само, як ці леви на картинці? Розкажіть про них.
- Як ви думаєте, що станеться далі?

Частина 2: Дізнайтеся про левів (40 хвилин)

Ведучий питає: Ким би ви хотіли бути: левами або дітьми, що співають (учасники відповідають)? Чи хтось з вас коли-небудь співав левам (учасники відповідають)?

1. Перш за все, ви можете бути левом або левеням. Глибоко вдихніть і, на рахунок три, розчепірте ваші пальці, наче вони — лев'ячі пазурі, і заричить так голосно, щоб вас почули люди по всій країні! Раз, два, три (всі **ричать**)! Відчуйте в собі силу леву під час ричання!
2. Щось я вас не чую, давайте ще раз, на цей раз голосніше! (**порада:** діти, які не люблять галас, можуть закрити вуха руками, якщо їх лякає ричання; також вони можуть бути левенятами и ричати по-дитячому)
3. Розкажіть про левів. Як вони можуть робити? (Вислухавши відповіді, ведучий відповідає, що леви можуть бути досить жорстокими і страшними)
4. Що ми відчуваємо, коли бачимо левів? Леви нас лякають. Але що ж відбувається, коли ми співаємо левам, як це роблять діти на картинці? (ведучий обирає декількох учасників та просить зобразити страшних левів, що ричать; всім іншим ведучий пропонує зіграти роль дітей, вибрати пісню і заспівати її).
5. Давайте тепер заспіваємо левам і подивимось, що ж станеться (всі співають, «леви» в цей час ричать та наближаються до дітей).

Ведучий питає: Що ж відбувається, коли ми співаємо левам (учасники відповідають)? Коли ви співаєте левам, ви приглушуєте їхнє ричання. Тепер леви не здаються такими страшними. Леви — це наші страхи. Коли ми співаємо нашим страхам, вони стають все менш і менш помітними. Саме про це наш тренінг «Співати левам».

Тема II. Відкриття самих себе



Примітка для координатора: Щоб впевнено йти по життю та долати непередбачувані події, страхи, щоденні стреси, нам потрібно знати та відчувати своє коріння, інакше ми можемо загубити самих себе. Нам треба знати, звідки ми походимо і куди прямуємо.

Вправа 2: Дерево життя

Мета	Допомогти кожному учаснику віднайти свою ідентичність та своє бачення життя. (120 хвилин з перервою на чай)		
Необхідні матеріали	- Великий лист паперу (ватман) для кожного учасника - Ручки, різнокольорові маркери, олівці		120 хвилин

Ведучий каже: Давайте дізнаємося більше про себе, адже це може допомогти нам побороти свої страхи. Ми усвідомимо, хто ми є і в чому полягає наша сила. Чим більше ми знаємо про себе і свої сильні сторони, тим менше нас можуть налякати або принизити інші.

Частина 1: Театралізація (10 хвилин)

Порада: Ви можете пропустити цей розділ, якщо вважаєте, що він не сподобається молоді та дорослим.

Ведучий каже: Ця вправа, яка називається «**Дерево життя**» навчить нас бачити своє коріння, звідки ми походимо і хто ми є. Вона навчить нас сили, яка допоможе стати більш впевненими та рішучими. Вона також покаже нам наші гілки, тобто напрямки, у яких ми рухаємо наше життя.

1. Давайте кожен встане і уявить, що він — високе дерево. Покажіть мені, як ваше тіло перетворюється в високе дерево.
2. А що у дерева знаходиться внизу і йде у землю (пауза — нехай учасники дадуть відповіді)? Коріння. Покажіть мені коріння. Навіщо дереву коріння (учасники відповідають)? Відчуйте коріння. Дозвольте своїм ногам і ступням вкорінитися у землі і зробити вас сильнішими.
3. А що знаходиться у дерева вище коріння (учасники відповідають)? Стовбур. Покажіть мені стовбур. Для цього йому стовбур? Відчуйте силу стовбура дерева — він мав і хороші, і погані роки, але все одно продовжує рости. Він стає все довшим і довшим за пережиті роки і прагне досягти неба.
4. А якою частиною дерево сягає неба (учасники відповідають)? Гілками. Покажіть мені гілки дерева, які торкаються неба. Для чого дереву гілки? На них ростуть смачні плоди, а їхнє листя дарує нам тінь.
5. А зараз покажіть мені листочки дерева. Чим вони корисні? Вони дарують нам прохолоду в полуденну спеку.
6. А зараз покажіть мені плоди дерева. Як же приємно їх їсти у спекотні дні.



Листочки — мої таланти,
навички та досягнення

Гілки — мої надії та бажання

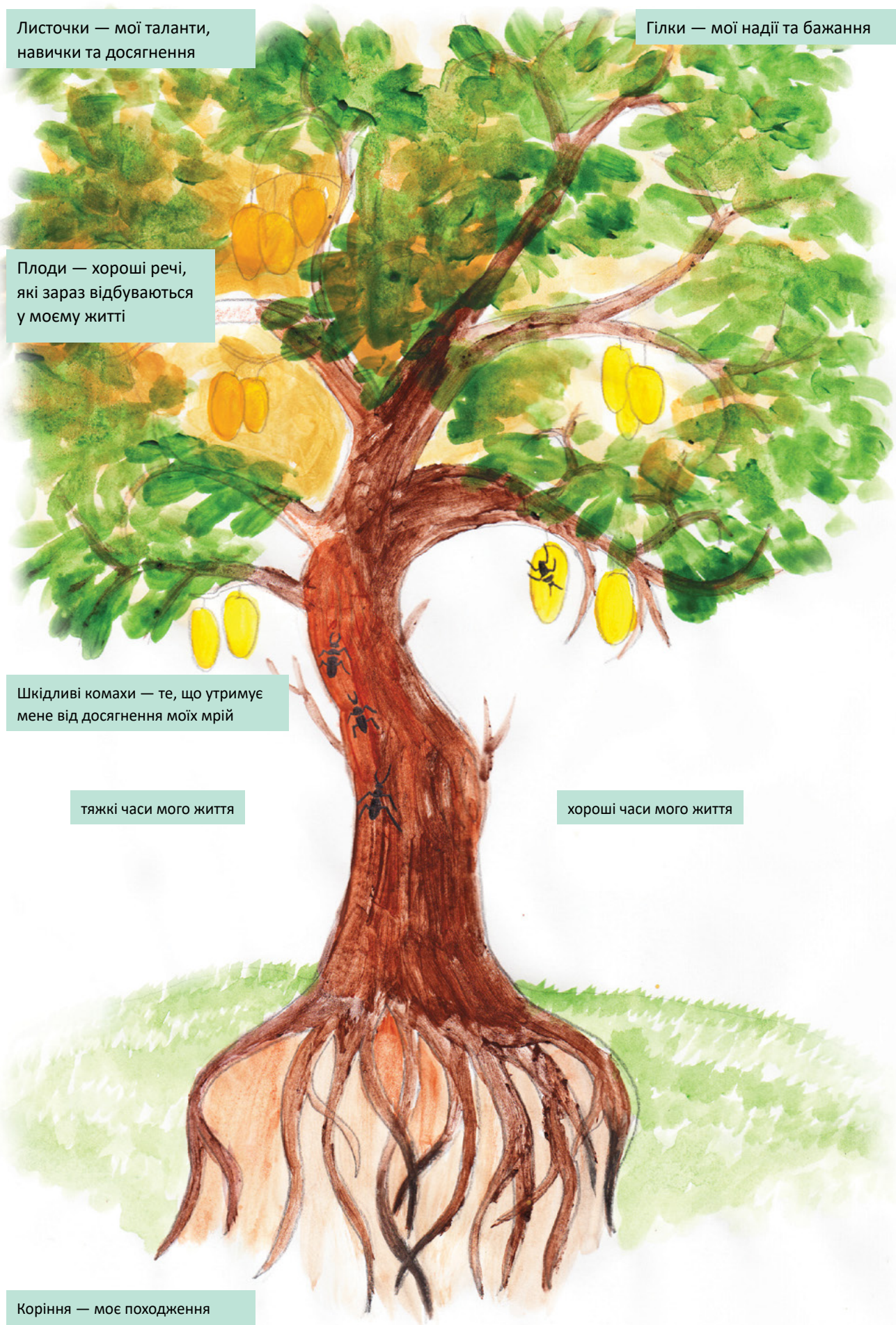
Плоди — хороші речі,
які зараз відбуваються
у моєму житті

Шкідливі комахи — те, що утримує
мене від досягнення моїх мрій

тяжкі часи мого життя

хороші часи мого життя

Коріння — моє походження



Частина 2: Малювання (50 хвилин)

Ведучий каже: *Давайте кожен з нас намалює своє власне дерево на ватмані (роздає кожному учаснику ватмани, кольорові ручки та маркери).*

Ведучий показує учасникам картинку Дерева Життя. (**альтернативний варіант:** ведучий одночасно розповідає про частини дерева і малює їх).

Ведучий каже: *До вас звертається ваше Дерево Життя. Воно складається з трьох частин: **КОРІННЯ**, **СТОВБУРА** та **ВЕРХІВКИ**, яка утворена гілка з листям та плодами.*

Вам потрібно поставити певні запитання, коли ви будете показувати ту чи іншу частину дерева. Почекайте, поки діти закінчать малювати одну частину і тільки потім переходьте до наступної низки запитань. Ходіть по кімнаті та спостерігайте, як діти малюють — це дасть вам змогу упевнитись, що всі діти правильно зрозуміли завдання.

1. Намалюйте **коріння** та підпишіть місце вашого походження, а також місце, звідки походять ваші батьки, родичі та предки. З якого міста або села ви походите? З якого міста або села походять ваші батьки? З якого міста або села походять ваші бабусі та дідусі? Це ваше коріння. Корінням також можуть бути люди, які любили вас та допомагали у житті. Неважливо, куди вас занесе доля, якщо ваше коріння тут, у цьому місці.

Порада: нагадайте учасникам, що вони можуть використовувати символ або малюнок, якщо їм важко писати.

2. Намалюйте **СТОВБУР** та з правого боку від нього підпишіть якісь гарні події з вашого життя. Що робить вас щасливими? Коли ви почувалися радісно та піднесено? Напишіть якісь тяжкі часи вашого життя зліва від дерева. Якщо ви пережили надзвичайно тяжкі часи у своєму житті, ви можете зобразити це у вигляді шраму на дереві або зламаній гілці. Просувайтесь по дереву від коріння до стовбуру, від стовбуру до гілок.
3. Намалюйте **ГІЛКИ**. Напишіть на гілках ваші надії та бажання щодо майбутнього.
4. На **ЛИСТОЧКАХ** вкажіть ваші таланти (те, на цьому ви добре знаєтесь), навички (те, що ви вмієте робити) та досягнення (те, чого ви успішно зробили). Що у вас добре виходить? (приклад: я сильний(а); у мене добре виходить турбуватися про інших; я вмію добре слухати)
5. На кожній гілочці намалюйте **ПЛОДИ** — вони будуть символізувати добрі речі у вашому теперішньому житті. Плоди також можуть відображати людей, які вам допомагають, люблять або надихають вас (вчителі, релігійні лідери, навіть люди, яких ви особисто не зустрічали).



За бажанням: Врешті-решт, намалюйте шкідливих комах, яку будуть позначати перешкоди на вашому життєвому шляху. Вони позначають речі, які заважають вам досягти ваших мрій. Це також можуть бути переконання, які заважають вашому розвитку, наприклад, думка про те, що ви нічого не варті або безглузді.

Частина 3: Обговорення (45 хв)

Попросіть дітей **АБО** об'єднатися в пари і поставити одне одному запитання, АБО вибрати кількох добровольців, які представлять свої дерева перед всією групою. Постарайтеся, щоб презентації не займали забагато часу.

Порада: презентація своїх дерев має відбуватися за бажанням, оскільки деякі діти можуть не захотіти ділитися своїми малюнками. Якщо багато дітей захочуть показати свої малюнки, можна запропонувати починати наступні дні тренінгів з презентацій кількох охочих.

Порада: ви можете провести цю вправу у формі інтерв'ю, використовуючи наведені нижче запитання, або дозволити учасникам розповісти про своє дерево, як вони вважають за потрібне. В той же час уважно слідкуйте за часом і не дозволяйте одній чи двом дітям домінувати в обговоренні. Мета полягає розвиненні учасниками позитивного погляду на самих себе — на свої таланти, навички та досягнення — незважаючи на життєві труднощі.

Теми для обговорення, які допоможуть створити позитивні історії життя:

- Розкажіть про своє **коріння**, тобто про те, де жили ваші батьки, коли вони виростили, про дім ваших предків.
- Розкажіть про **стовбур**, тобто які моменти чи події у вашому житті були важкими, а які — приємними.

Порада: у підлітків та молоді ви можете запитати, які уроки вони вивчили з цього досвіду.

- Хто для вас є важливими людьми у житті? Як ваші таланти та навички допомогли вам у житті? (наприклад, терпіння допомогло мені перечекати тяжкі часи та дочекатися позитивних змін; коли я не знаю, що робити, я звертаюся за допомогою до інших людей; я можу сміятися перед лицем невдач і це вміння допомагає мені знайти вихід).
- Напишіть на гілках ваші надії та бажання на майбутнє. Які послання дають вам надію у вашому житті — що ви говорите собі, коли життя стає важким, але ви шукаєте сили продовжувати жити далі?

Порада: якщо дитина засмучується під час розповіді, попросіть спеціаліста зустрітися з нею на вулиці під час цієї сесії. Якщо кілька учасників засмучені історією іншої людини, нехай всі стануть у коло і візьмуться за руки. Ведучому слід підкреслити, що на тренінгу нікого не залишать на самоті. У кожного з нас є болі та радощі в житті, і на цьому тренінгу ми готові ними ділитися.

Ведучий каже: Ми всі інколи плачемо, з кожним з нас можуть трапитися погані речі, але ми не самотні. У нас є зв'язок з іншими людьми. У нас так багато спільного. Всі ми відчуваємо і щастя, і біль. У кожного з нас є навички та сила допомагати іншим подолати перешкоди. Всі ми походимо з певних місць; у кожного з нас є коріння, яке нагадує нам, хто ми є. Всі ми ходимо по одній землі. Подібно до дерев, ми можемо зцілити себе та відростити нові міцні гілки — **наші надії** — замість пошкоджених. Ми можемо черпати свою силу від прикладу тих, хто жив перед нами, від нашої віри, нашої сім'ї, друзів, вчителів та інших людей, які допомагали нам рости та розвиватися.

Частина 4: Прогулянка (15 хвилин)

Попрохайте всіх повісити свої дерева одне біля одного на стіні таким чином, щоби вийшов ліс. Запросіть учасників подивитися на дерева один одного.

Ведучий каже: Наші життя — це частина лісу, де ми ростимо всі разом, один поруч з одним. Давайте прогуляємось цим лісом і помилюємось деревами один одного. Дивіться, який у нас вийшов великий та могутній ліс. Подивіться, як гарно нашим деревам рости разом. Ми не самотні.

Порада: за можливості, повісьте дерева на стіні у приміщенні, нехай вони залишаються там протягом всього тренінгу. Запропонуйте дітям забрати свої дерева додому в кінці тренінгу, якщо вони виявлять таке бажання.

МОДУЛЬ 2

Вправа 3: Підсумки 1: «Співати левам»

Мета	Поглибити знання з теми тренінгу «Співати левам».		
Необхідні матеріали	- Картинка з двома левими, яка раніше використовувалася у модулі 1 - Скотч		15 хвилин

Запропонуйте учасникам згадати, що саме вони робили у модулі 1. Потім прикріпіть зображення двох левів в серед лісу, утвореного деревами життя.

Примітка: якщо між модулями 1 і 2 є перерва у тиждень, то для цієї вправи ведучому потрібно буде знов розвішати ліс.

Ведучий каже:

- «Лев» — це люди, переконання і речі, які нас лякають. Кого ми можемо вважати «левими» у нашому житті? (учасники відповідають)
- А тепер погляньте на левів у лісі. Що ви бачите? (учасники відповідають)
- Леві зараз оточені, вони у пастці. Вони звикли полювати на відкритих ділянках, але полювати у лісі для них складно. Левам складно завдати нам болю, якщо ми усвідомлюємо, хто ми такі, стаємо сильними, як дерева, та тримаємося разом один з одним. Вони стають все більш жалюгідними.



Порада: за потреби на цьому моменті ви можете провести руханку.

Ведучий каже: Тепер ми знаємо, хто ми є і у чому полягає наша сила. А тепер давайте дізнаємось більше про страх та насилля, які можуть забрати нашу силу, а також вивчимо, як можна черпати силу зсередини.

Тема III. Зрозуміти страх та насильство



Примітка для координатора: розуміння природи страху і насильства допомагає нам зменшити рівень страху і послабити панічну реакцію.

ВПРАВА 4: УСВІДОМЛЕННЯ НАСИЛЬСТВА

Мета	Допомогти учасникам зрозуміти природу насильства та його наслідки.		
Необхідні матеріали	М'яч з паперу та скотчу (для частини 3 цієї вправи)		80 хвилин

Частина 1: Види насильства (20 хвилин)

Ведучий питає: Якими способами люди завдають один одному болю (учасники відповідають)?

Вислухавши відповіді, ведучий ставить наступну низку питань, отримуючи відповіді після кожного запитання. Зауважте, що ви не просите дітей називати імена людей, які постраждали від насильства, а лише згадати факт того, що вони знають певних людей, які пережили такий досвід.

Ведучий каже:

- Інколи люди можуть скривдити один одного словами. Ви коли-небудь ставали свідком ситуацій, у яких друзі кривдили один одного словами?
- Інколи люди можуть зазнавати фізичного болю. Ви знаєте людей, з якими таке траплялось?
- Біль і насильство можуть проявлятися фізично або словесно, або навіть доходити до вас у формі почутого або побаченого. Це також може статися в різних місцях, наприклад:
 - Ви коли-небудь бачили, як когось ображали в школі? Що саме відбувалося?
 - Ви коли-небудь бачили, як когось ображали вдома? Що саме відбувалося?
 - Ви коли-небудь бачили, як когось ображали у громаді чи районі? Що саме відбувалося?

Порада: якщо учасники відповідають повільно, підкажіть їм декілька прикладів. В школі (булінг, насмішки над дитиною, яка чимось відрізняється від інших, тілесні покарання). Вдома (пияцтво, домашнє насильство). В громаді (насильство з боку армії та поліції, напади, стигматизація інших, крадіжки, бійки).

Порада: визнавайте і підтверджуйте всі проблеми, які висловлюють діти; намагайтеся не мінімізувати жодну з них. Не записуйте відповіді на дошці; достатньо їх усно обговорити.

Частина 2: Гра «Біль» (45 хвилин)

Попросіть учасників встати, потягнутися, а потім стати у велике коло.

Ведучий каже:

- *Хто пам'ятає нашу попередню розмову? Наведіть приклади того, як люди можуть завдати шкоди вам чи іншим (прикладі: бійки, побиття, знущання, ігнорування інших, крадіжки, гвалтування, руйнування будинків).*

Порада: якщо ніхто не згадав цього раніше, запитайте про **стигматизацію**: виключення когось через “неправильний” колір шкіри, “неправильне” плем'я чи етнічну групу, фізичні вади чи навіть через те, що вони виглядають дивно.

- *Що відбувається з людиною, яка постраждала або зазнала нападу? Що відбувається з їхнім голосом? Чи можуть вони засуджувати те, що сталося?*
- *Що відбувається з їхнім тілом?*
- *Існує так багато способів зробити один одному боляче! Що вам хочеться зробити, коли люди кривдять вас або ваших знайомих — згорнутися калачиком, закрити обличчя руками і спробувати змусити світ зникнути, вдарити у відповідь чи просто втекти (учасники відповідають)? Чи щось інше (учасники відповідають)?*

Давайте зараз зіграємо в іншу гру під назвою «Біль». Я буду кидати м'яч. Коли хтось з вас спіймає його, він покаже свою реакцію на кривду від людини, яка його ображає.

- *Якщо ви хочете спробувати зробити так, щоб світ зник, ігнорувати все, що відбувається, то присядьте навпочіпки або сядьте на підлогу. А потім киньте м'яч комусь іншому.*
- *Якщо ви хочете втекти, то вибігайте з кола і сідайте за його межами. А потім киньте м'яч комусь іншому.*
- *Якщо ви хочете завдати удару у відповідь або помститися, станьте в бойову позицію. А потім киньте м'яч. М'яч — це насильство і біль. Продовжуйте кидати м'яч по колу. Кожен може кинути м'яч лише один раз, щоб до кінця гри не залишилося нікого, хто ще не кинув м'яч.*

Почніть з кидка м'яча одному учаснику. Попросіть людину показати, як би вона відреагувала на насильство у своєму житті. Коли кожен з учасників кине м'яч, ведучий закінчує гру.

Підсумовуючи, ведучий каже: Давайте всі подивимось на коло, що ви бачите (учасники відповідають, а ведучий коментує найпоширеніші реакції на насильство у групі)?

- *Подивіться, що з нами робить насильство. Що, якби всі намагалися вбити один одного? Що б сталося з нами всіма?*
- *Чи почувалися б ви добре, якщо втекли зі школи або домівки? Що, якщо ваша втеча все б погіршила?*
- *Насильство впливає на нас по-різному. Насильство впливає на наші почуття та дії.*

Переходячи до іншої гри, ведучий каже: Насильство впливає не лише на людину, яка його зазнає, але й на людей, які її оточують. Коли ми спостерігаємо насильство, то відчуваємо сильні почуття — страх, ненависть тощо. І що такі сильні почуття страху і ненависті змушують нас хотіти робити (учасники відповідають)?



Примітка для координатора: для отримання додаткової інформації про вплив насильства на дітей, будь ласка, зверніться до розділу “Розірвати цикл насильства” на сторінці 8 [Доповнення](#).

Частина 3: Гра «По колу» (15 хвилин)

Ведучий каже: Гра “По колу” допоможе нам побачити наслідки приходу насильства у наше життя.

Всі стають у коло, таким чином, щоб кожний дивився у потилицю свого сусіда. Гра починається, коли одна людина міцно кладе руку на плече того, хто стоїть перед нею, і вигукує: “Ти!”. Гра йде по черзі поки кожен не отримає і не покладає руку на сусіда з вигуком “Ти!”. Нарешті черга доходить до людини, яка почала гру.

Ведучий каже: То що ж тут відбувається (учасники відповідають)? Насильство повторюється знову і знову. Воно повертається до людини, яка його розпочала. Крім того, скривджені люди кривдять інших людей. Чи бачили ви таке у своєму житті або в житті когось іншого (учасники відповідають)? Під час булінгу сильніша людина ображає слабшу, а потім слабша людина знаходить спосіб завдати болю сильнішій. І насильство йде по колу.

Ведучий підбиває остаточні підсумки: Ми зрозуміли, що насильство породжує ще більше насильства. У наступній вправі ми розглянемо один із способів, як ми можемо розірвати це коло насильства. Ми повинні почати з СЕБЕ. Перш ніж ми продовжимо. Давайте зробимо коротку дихальну вправу для заспокоєння розуму. Прошу всіх сісти.

Вправа 5: Альтернативні відповіді на насильство

Мета	Учасники навчаться конструктивно реагувати на насильство.		20 хвилин
-------------	---	---	---------------------

Обговорення (20 хв)

Ведучий каже: Подумайте про людей, яких ви знаєте, які проявили силу і стійкість перед обличчям насильства (учасники відповідають на обидва питання):

- Як вони вчинили?
- Які ресурси вони використали? (спитайте про внутрішні та зовнішні ресурси. Наприклад, до внутрішніх ресурсів відносяться терпіння, гумор, до зовнішніх — підтримка сім'ї, допомога старійшини громади)

Що ми — кожен з нас — можемо зробити, щоб зупинити насильство в нашому житті (попросіть дітей навести приклади)? (Приклади включають: розповісти батькам, що ми відчуваємо, коли нас кривдять; створити шкільні групи підтримки, щоб допомогти учням запобігти торгівлі людьми або насильству; молитися)

Ведучий каже: Які поради допомогли б вам найбільше (діти відповідають)?

Вправа 6: Усвідомлення страху

Мета

Учасники дізнаються, як страх впливає на нас і що ми можемо зробити, щоб приборкати свої страхи.



25
ХВИЛИН

Частина 1: Дрібка страху (10 хвилин)

Ведучий каже: *Невелика кількість страху може послугувати нам доброю службою. Вона готує нас до зустрічі з небезпекою.*

Візуалізація: *Сядьте і закрийте очі. Уявіть, що вам довелося працювати допізна в школі або в полі; ви йдете вулицею на самоті і знаєте, що це небезпечне місце. Як ви себе почуваете? Що відбувається з вашим тілом? Помітьте, як ваше серце б'ється швидше. Ви чіткіше чуєте звуки. Ви більш пильні. Уявіть, що ви переходите під світло ліхтарів або просто у безпечну місцину. Дрібка страху допомагає нам уникнути небезпечної ситуації (учасники відкривають очі).*



Ведучий каже: *Тепер ви розумієте, як невелика кількість страху може допомогти вам (учасники відповідають)?*

Частина 2: Страх, що паралізує (15 хвилин)

Ведучий каже: *Але існують і такі великі страхи, які можуть паралізувати людину. В такій ситуації нам потрібно використати прийом під назвою “Довгий подих”. Коли ви дуже налякані, зробіть «Довгий вдих» двічі. Ви видихаєте весь свій страх. Відчуйте, як ваші ноги стоять на підлозі або як крісло підтримує ваше тіло. Вдихайте носом, наповнюючи повітрям спочатку живіт, потім ребра, а потім груди. Глибоко та повільно вдихніть носом (на рахунок 3), а тепер **повільно видихніть ротом** ніби через соломинку або наче ви беззвучно свистите (на рахунок 4). Ви видихаєте всі свої страхи. Зробімо це знову. Відчуйте, що ваші ноги стоять на підлозі, або тіло опирається на стілець, зробіть глибокий, повільний вдих носом (на рахунок три) і **дуже повільний видих ротом** (на рахунок чотири). Зосередьтеся на повільному видиху. Як ви себе почуваете?*

Ведучий каже: *Існує також вірш “Звільнення від страху”, який може допомогти нам впоратися з великими страхами.*

Ведучий читає вірш один раз вголос, а потім всі разом повторюють його, повторюючи кожен рядок двічі. На кожен рядок вдихайте, промовляйте слова, а на видиху робіть рухи руками.

Звільнення від страху

Страху, йди ГЕТЬ! (вдихніть, промовте слова, а потім різко видихніть, відштовхуючи страх руками)

Тривога, йди ГЕТЬ! (вдихніть, промовте слова, а потім різко видихніть, відштовхуючи тривогу руками)

Спокій, ПРИЙДИ! (повільно вдихніть, обіймаючи себе)

Любов, ПРИЙДИ! (повільно вдихніть, обіймаючи себе)

Порада: цей вірш можна написати на дошці і періодично повторювати під час тренінгу.

Ведучий каже: *Як ви себе тепер почуваете (учасники відповідають)?*

Підсумовуючи, ведучий каже *Трохи страху — це добре, тому що він змушує серце битися швидше і робить нас пильними. Він також покращує наш зір і слух. Ми готові до дій. Але коли ми дуже налякані, страх може нас паралізувати. У таких випадках нам потрібно зробити “Довгий подих” і повторити вірш “Звільнення від страху”.*

Тема IV. ПОГЛИБЛЕННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ



Примітка для координатора: Як нам зберегти сильний, позитивний погляд на себе, незважаючи на негативний досвід нашого життя? Цей розділ дає нам навички контролювати та зосереджувати наше емоційне життя, зменшувати страх і долати перешкоди, які стримують нас. Нам потрібно переконатися, що наведені нижче якості стали частиною нашого життя:

- **Приналежність:** Відчуття зв'язку з іншими людьми, а також, що ми не самотні
- **Сподівання,** що все піде на краще, навіть у наші найтемніші чи найважчі часи
- **Віра, що ми варті уваги; цінування себе**
- **Відчуття того,** що інші нас цінують
- **Наявність мети:** Відчуття того, що наше життя має мету
- **Відчуття безпеки:** Відчуття безпеки

Вправа 7: Переключіть канал!

Мета

Допомогти учасникам дослідити, як наше мислення впливає на наші почуття. Якщо ми можемо мислити інакше, ми почуваємося інакше. І те, як ми себе почуваємо, впливає на нашу здатність знаходити рішення.



40
хвилин

Порада: Якщо ви працюєте з людьми, які не знайомі з телевізором або радіо, спробуйте знайти інше зображення, наприклад «квітка з багатьма пелюстками».

Ведучий каже: Ми щойно навчилися одному способу заспокоїтися, коли ми налякані – глибоко й повільно дихати. Зараз ми дізнаємося про додаткові способи ефективної реакції, коли ми злі, сумні або налякані. Коли хтось намагається змусити нас почуватися погано, що ми можемо зробити, щоб почуватися краще? (отримати відповіді, наприклад, спілкуватися з іншими, відчувати надію, належати до клубу чи спортивної команди або молитися) *Це все добре.*

Координатор запитує:

- Скільки з вас відчуває, що у вас є друзі, батьки чи родичі, які можуть вислухати вас, коли ви хвилюєтеся чи боїтеся? Підніміть руку.
- Скільки з вас належить до певної групи і відчуває, що вас там цінують? Це може бути церква, мечеть або храм; клуб; або інша група. Підніміть руку.
- Скільки з вас займаються чимось іншим, наприклад співають, моляться, пишуть вірші чи гуляють? Підніміть руку.
- Скільки з вас сподіваються, що ваше життя може змінитися на краще? Підніміть руку.

Порада: Зверніть увагу на людей, які не піднімають руки. Можливо, Вам доведеться допомогти їм визначити свої сильні сторони та аспекти їхньої особистості, які є гідними. Якщо небагато учасників мають надію, визначте це та підкресліть важливість звернення за підтримкою до людей навколо вас.

Ведучий продовжує: Коли хтось намагається змусити нас почуватися погано, ми не повинні так почуватися. Ми можемо навчитися змінювати свої почуття. Якщо ми змінимо наше мислення, ми зможемо змінити наші почуття. (Отримайте від учасників приклади того, як вони можуть змінити свої почуття, коли хтось змушує їх почуватися погано – тоді ви можете навести цей приклад, якщо він не згадується – якщо ми вважаємо себе нікчемними, ми будемо засмучені; якщо ми думаємо, що ми розумні чи талановитий, нам буде добре.) Якщо ми змінимо наше мислення, ми зможемо змінити наші почуття. (Наприклад: *Якщо ми почуваємося щасливими і насолоджуємося життям, ми маємо радісні думки.*)



- *Ми всі схожі на радіо чи телевізор. Знаєте чому? (отримайте реакцію)*
- *У нас багато каналів. Які ваші улюблені канали чи станції на радіо чи телебаченні? (отримайте реакцію)*
- *Уявіть, що ви радіо чи телебачення, які канали у вас є? (отримайте відповіді та включіть деякі канали в наступну частину)*
- *Правильно. У нас є багато каналів.*

Порада: Учасники будуть стояти до кінця вправи.

Тепер встаньте і покажіть мені ці канали:

- *Щасливий канал (нехай усі посміхнуться)*
- *Сумний канал (нехай усі роблять сумне обличчя)*
- *Сердитий канал (попросіть кожного зробити сердите обличчя)*
- *Спортивний канал (нехай кожен розіграє свій улюблений вид спорту)*
- *Канал страху (попросіть кожного зробити налякане обличчя)*
- *Веселий канал (попросіть кожного зробити щось веселе)*
- *Танцювальний канал (нехай усі танцюють)*
- *Канал любові (нехай кожен покаже повітряний поцілунок)*
- *Який ваш улюблений канал на даний момент? (отримати відповіді)*

Примітка: Якщо учасникам потрібні вказівки щодо почуття, покажіть їм щасливе обличчя, сумне обличчя та задоволене обличчя (наприклад, після смачної їжі).

Ведучий каже: Уявіть, що ви одні в кімнаті з радіо чи телевізором і йде програма, яка вам не подобається. Що робитимете? Ви перемкнете канал. Те саме можете зробити у своїй голові, у своїх думках.

Ведучий каже: Уявіть, що ви одні в кімнаті з радіо чи телевізором і йде програма, яка вам не подобається. Що робитимете? Ви перемкнете канал. Те саме можете зробити у своїй голові, у своїх думках.

Подумайте про те, що зробить вас щасливими. Візуалізуйте це у своїх думках. Відчуйте це на дотик. Почуйте це. Те, про що ми думаємо, змінює наші почуття. Отже, **просто переключіть канал!** Це щасливий канал!

Ведучий каже: Отже, коли вмикається канал гніву або страху, скажіть собі: «Ось що я відчуваю. Я зараз злий. Або мені зараз страшно. Але чи хочу я зберегти це почуття надовго? Це мені допомагає?» Отже, коли ми готові позбутися цього почуття, що ми робимо? (отримайте відповіді) Просто перемикаємо канал! (Усі виконують рух).



Порада: Якщо вони не можуть вибрати канал для себе, запитайте: Це танцювальний канал, канал кохання, канал щастя? Покажіть мені.

Ведучий каже: Є інший спосіб переключити канал. Тричі повільно вдихніть і повільно видихніть, і кожен раз, коли видихаєте, говоріть «хааах». Давайте зробимо це. (ведучий спонукає їх повільно вдихнути, а потім видихнути зі звуком «хааах») А тепер згадайте час, коли ви відчували себе таким заспокоєним, таким спокійним. Можливо, будучи зі своїм найкращим другом, дивлячись телевізор чи слухаючи музику. Знову повільно вдихніть і, повільно видихаючи, скажіть «хааах». Ласкаво просимо на канал спокою. (Тепер усі можуть сісти).

Обговорення: Ведучий проводить коротке обговорення про те, як усі почуваються після заняття. Потім ведучий запитує кожного, як вони використовуватимуть цю навичку у своєму житті.

Щоб сконцентрувати обговорення, ведучий запитує: *Чи можете ви розповісти мені про випадок, коли ви відчували злість і вирішили відпустити це та змінити канал? Чи можете ви розповісти мені про випадок, коли вам було страшно, і ви вирішили відпустити це та змінити канал?*

Якщо у фасилітатора або кількох учасників є історія про те, як позбутися почуття, яке мало на них руйнівний вплив, вони можуть її розповісти.

Наприклад: *Мачуха Сари завжди змушувала її виконувати додаткову роботу по дому – більше, ніж її власних дітей. Це дуже розлючувало Сару, і вона весь час думала про це.*

Одного разу Сара зрозуміла, що їй подобається співати. «Можливо, — подумала вона, — я зможу стати співачкою, коли виросту». Тож Сара вирішила, що займатиметься співом, коли буде виконувати роботу. Вона не завжди могла співати вголос, але потім думала про пісні, які їй подобалися. Вона також багато разів робила повільні заспокійливі вдихи. Сاری все ще потрібно було виконувати свою роботу, але вона почувалася краще. Вона не сердилася весь час, і це також допомагало їй зосередитися, коли вона навчалася в школі. Вона змінила спосіб реагування на ситуацію, навіть якщо ситуація вдома не змінилася.

Ведучий просить усіх встати.

Підсумовуючи, ведучий каже: *Часто ми не можемо змінити нашу ситуацію, але ми можемо змінити те, як ми на неї реагуємо. Можемо переключити канал! (ведучий виконує спеціальний рух з усіма).*



МОДУЛЬ 3

Вправа 8: Безпечне місце всередині нас

Мета

Щоб показати учасникам, що коли ми відчуваємо, що життя пригнічене, завжди є безпечне місце, куди ми можемо піти всередині себе. (Вправа на візуалізацію)



20
ХВИЛИН

Ведучий каже: Ми дізналися про способи заспокоїтися за допомогою дихання. І ми навчилися змінювати канал, коли втомилися від почуття злості, смутку чи страху. Тепер ми дізнаємося, що всередині нас є «безпечне місце», куди ми завжди можемо піти. Місце, де ми можемо знайти спокій і комфорт, яким би важким не було життя.



Примітка для координатора: Прочитайте історію для візуалізації нижче. Попросіть усіх закрити очі та схрестити руки, поклавши руки на протилежне плече (ліва рука на праве плече, права рука на ліве плече). Поки ви читаете казку, попросіть кожного постукувати руками по одному плечу, потім по іншому.

Це відоме як «обійми метелика», тому що ваші руки торкаються плечей, як крила метелика, і водночас ви міцно обіймаєте себе (дивіться зображення обіймів метелика на сторінці 28). Скажіть учасникам, що вони повинні продовжувати постукувати по плечах протягом цієї вправи. Мета обіймів метелика та постукування полягає в тому, щоб дозволити мозку інтенсивно відчувати слова активності безпечного місця. Постукування посилює відчуття – воно поглиблює досвід.

Ведучий повинен читати тихим повільним голосом, щоб допомогти людям розслабитися. Робіть короткі паузи між абзацами. Дозвольте словам проникнути.

Ведучий каже: Повільно закрийте очі. Зробіть три глибокі повільні вдихи. Відчуйте себе розслабленим. А тепер подумайте про БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ, справжнє місце, куди ви можете піти. Це може бути всередині або зовні. Якщо ви не можете придумати справжнє безпечне місце, то уявіть таке місце. Це місце, де вам так добре і так розслаблено. Зараз ви стоїте в цьому безпечному місці.

- **Відчуйте запах** повітря. Чим вам пахне? Це може бути запах трави чи їжі з кухні чи щось інше.
- **Відчуйте** землю або підлогу під ногами.
- **Почуйте** звуки – дерев, птахів, голоси, звуки транспорту чи інші звуки.
- **Скуштуйте** повітря – приємний смак у роті.
- **Тримайте очі закритими.** Подумки огляньте це безпечне, спокійне місце. Подивіться вперед. Подивіться в кожен бік. Що ви бачите?

Насолоджуйтеся цим місцем у себе в голові. Відчуйте, наскільки це спокійне місце. Зверніть увагу на будь-які відчуття у вашому тілі – чи відчуваєте ви розслаблення? Якщо ви відчуваєте біль або напругу в будь-якій частині тіла, зосередьтеся на цьому на мить, роблячи кілька глибоких вдихів. З кожним вдихом ви відчуваєте себе все більш розслабленим. Це ваше БЕЗПЕЧНЕ місце. Ви можете потрапити туди в будь-який час, просто заплющивши очі та тричі глибоко вдихнувши. З кожним вдихом відчувайте, як розслабляється все більше і більше. Наскільки вам комфортно, наскільки ви задоволені та спокійні. Насолоджуйтеся цим. (Зачекайте одну-дві хвилини, дозволяючи всім насолодитися.)



Примітка для координатора: Нагадайте учасникам, що коли вони засмучені або просто хочуть почуватися добре, вони можуть виконати обійми метелика.

Тепер настав час повернутися до цієї кімнати. Я порахую до трьох, а ви відкриєте очі. Один - ви відчуваєте енергію у своєму тілі. Два - ви повертатимете до цього безпечного місця коли забажаєте. Три - відкрийте очі, відчуваючи, що прокинулися, бадьорі та сповнені сил.

Обговорення: Що відчуваєтеся, маючи всередині себе безпечне та спокійне місце?

Порада: Не просіть дітей показувати їх безпечне місце; це приватне.

Вправа 9: Чотири квадрати⁸

Мета	Дати можливість учасникам випробувати техніку, яка полегшує страждання та яку можна використовувати за потреби.		
Необхідні матеріали	- Ручки, прості або кольорові олівці, - папір формату А4 (формат книги), по одному на учасника		60 хвилин

Порада: Не використовуйте для цього маркери, оскільки вони проникають на іншу сторону аркуша, де будуть намальовані інші малюнки.

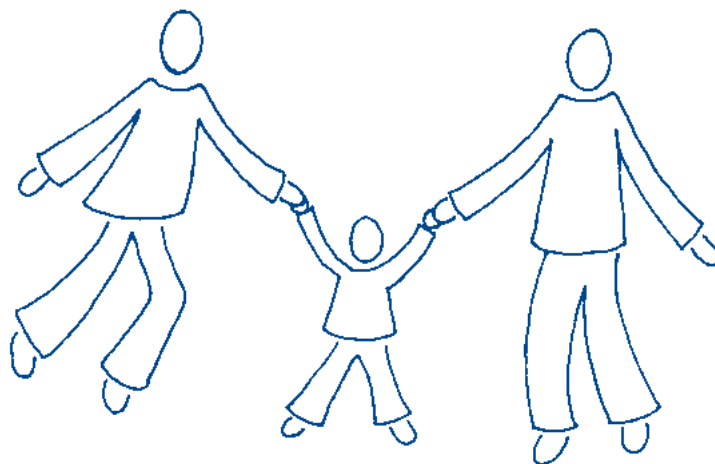


Примітка для координатора: Хоча ця вправа може викликати сильні почуття в учасників, наприкінці цієї вправи багато дітей почуватимуться краще, менше страждатимуть через свої думки та почуття. Усім дітям буде запропоновано імітувати гру на барабані (на стільці, столі, підлозі чи стіні), поки вони дивляться на свою картинку. Це тому, що гра на барабанах допомагає нашому мозку швидше думати про речі, а наші страхи швидше зменшуються.

Дайте кожному учаснику аркуш паперу та ручку/олівець. Попросіть їх намалювати своє безпечне місце або символ, що нагадує їм про нього, на цілу сторінку. Повторіть, що вони повинні використовувати всю сторону сторінки, але тільки цю сторону, оскільки інша сторона буде використана для чогось іншого.

Ведучий каже: Подумайте про своє **безпечне місце**. Намалюйте своє безпечне місце, заповнивши весь аркуш. Подивіться на свій малюнок і повільно стукайте. **(Повільно барабаньте 20 разів) Як ви відчуваєтеся?**

Сторона один – безпечне місце (це приклад)



Зображення надано www.aperfectworld.org

8. Адаптовано з Хареро І., Артїгас Л., Хартунг Дж. (2006) «Протокол комплексного групового лікування EMDR: Втручання після травми, що спричинена катастрофою для дітей і дорослих. Травматологія, 12, 121 - 129

Потім скажіть дітям перевернути папір. Скажіть їм скласти папір вчетверо, щоб вийшло чотири квадрати. Нехай вони пронумерують кожен квадрат – цифри 1 і 2 знаходяться вгорі, цифри 3 і 4 – внизу. Скажіть їм, що вони малюватимуть щось страшне на цьому боці сторінки, але вони повинні слухати та уважно виконувати ваші вказівки.

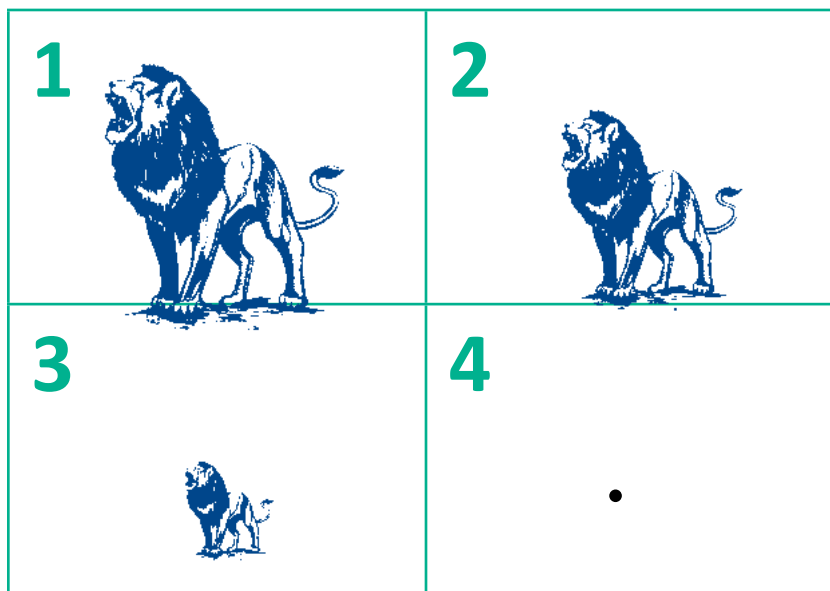
Ведучий каже: Уявіть, якби ви могли взяти все, що вас лякає, і зробити це настільки маленьким, щоб ви більше не відчували страху. Це те, що ви зараз навчитеся робити.

Ведучий каже: Тепер переверніть папір і у верхньому квадраті, де ви написали номер 1, намалюйте страшний спогад або будь-що, що вас лякає. Якщо не знаєте, намалюйте страшного лева з гострими зубами.

Намалюйте його великим, щоб охопити весь квадрат. Подивіться на свій малюнок та барабаньте повільно. Я скажу, коли зупинитися. (Кожного разу повільно барабанять 20 разів)

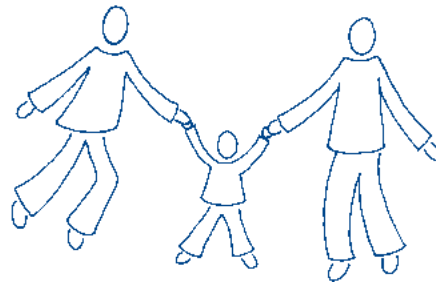
1. Тепер зупиніться. Як ви себе почуваете? Де ви це відчуваєте у своєму тілі? Подивіться на малюнок. Знову повільно барабаньте. Добре. (На кожне запитання буде достатньо кількох відповідей)
2. Тепер у квадраті номер 2 намалюйте таку саму картинку меншою, розміру як великий палець зверху до низу. Зараз подивіться на малюнок. Повільно барабаньте, продовжуючи дивитися на цю картинку. Тепер зупиніться. Як ваше тіло зараз відчувається? Добре. Давайте знову барабанити.
3. Тепер у квадраті номер 3 намалюйте те, що вас лякає, ще менше, розміром як ваш ніготь. Подивіться на малюнок. Повільно барабаньте. Тепер зупиніться. Як ваше тіло зараз відчувається? Зверніть увагу, що кожного разу, коли ви малюєте, ви почуватиметеся все краще й краще.
4. Тепер у квадраті номер 4 намалюйте малюнок просто крапкою (.) Повільно барабаньте. Зупиніться. Зробіть глибокий вдих і повільно видихніть. Як ваше тіло зараз відчувається? Чимось інакше, ніж раніше?
5. Тепер поверніться до першого малюнка вашого безпечного місця (на іншій стороні аркуша). Подивіться на малюнок. Повільно барабаньте. Повільно закрийте очі. Зробіть один повільний глибокий вдих і повільно видихніть. Прислухайся до звуків навколо. Прислухайтеся до свого дихання і відчуйте, як крісло підтримує ваше тіло. Подумайте про своє безпечне місце. Торкайтеся речей у вашому безпечному місці. Дихайте глибоко. Знову торкайтеся речей у вашому безпечному місці. Коли ви закінчите, зробіть глибокий вдих і видих. Тепер відкрийте очі.

Сторона Два – чотири послідовні зображення чогось страшного (це приклад)



Обговорення: Ведучий запитує дітей, як вони почуваються зараз порівняно з тим, коли починали. Ведучий хвалить дітей за те, що вони вміють контролювати те, що їх лякає. Ведучий каже дітям, що вони можуть забрати свої чотири квадрати додому.

Нагадайте дітям, що коли вони сумні, злі або налякані вдома чи в школі, вони можуть виконати Чотири квадрати і почуватимуться краще.



Вправа 10: Гора, вода, вітер та вогонь

Мета

Дати можливість учасникам зв'язатися зі стихіями природи та використовувати свою силу, щоб реагувати на сильні емоції та складні ситуації.



60

хвилин



Примітка для координатора: Існує багато релігійних і духовних практик, які використовують природу для підтримки та зцілення. Ця діяльність допомагає дітям використовувати силу різних стихій природи, щоб поглибити свій зв'язок із силою, яка є в них, і допомагає їм розробити ряд стратегій реагування на різні ситуації. Зрештою переконайтеся, що всі розуміють різницю між жорсткою та м'якою силою.

Частина 1: Обговорення (10 хв)

Примітка: Учасники уявляють себе цими різними частинами природи. Вони рухатимуть свої тіла, як гора, вода, вогонь і вітер. Коли їх просять, наприклад, «стати» як гора, вони повинні діяти й відчувати, що таке бути горою.

Ведучий каже: Коли ми опиняємось у складній ситуації, ми знаходимо вихід у тому, що навколо нас – це **гори, вода, вітер і вогонь**.

1. Станьте **горою** – Стійте, як гора. Ніщо не може зашкодити вам. Ви такі могутні. Пройдіться, як гора. Що відбувається всередині вас, коли ви стаєте горою? (нехай люди діляться своїм досвідом)
2. Тоді ми стаємо водою – М'якою та текучою, здатною пройти повз будь-що. Переміщайтесь кімнатою як вода. Ви можете обійти будь-яку перешкоду. Тоді ви теж можете бути спокійними. Будьте спокійними, як водна поверхня в безвітряний день. Що відбувається всередині вас, коли ви стаєте водою? (отримати відповіді)
3. Тоді ми стаємо вітром – Легким і швидким. Ви завжди в русі. Ніщо не може зупинити вас. Рухайтесь як вітер. Ми можемо думати як вітер, дозволяти нашим думкам рухатися в будь-якому напрямку без обмежень. Ми можемо рухати свій розум у будь-якому напрямку. (Варіант: Сядьте надворі та спостерігайте за рухом дерев і хмар, які штовхає вітер.) Чим відрізняється бути вітром, а не горою? (отримати відповіді)
4. Тоді ми стаємо вогнем – Ви такі могутні. Ви можете знищити практично все. Ви чиста енергія. Як сонце на землю принесене. Уявіть себе палаючим сірником. (Варіант: Запаліть сірник. Потім запаліть свічку та попросіть учасників спостерігати за нею.) Уявіть себе запаленою свічкою. Уявіть себе великим вогнищем. Цей вогонь також може принести світло, щоб люди могли бачити. Як це відчувається?
5. Потім повертайтеся до **гори**. Потужно, міцно, спостерігаючи.

Ведучий каже: Що відбувається всередині вас, коли ви є кожним із них – горою, водою, вітром, вогнем? Що вам імпонує найбільше?



Частина 2: Театралізація (40 хвилин).

Ведучий ділить людей на чотири групи. Кожній групі буде надано інший елемент (гора, вода, вітер, вогонь) для використання в розіграванні ситуації за власним вибором або з однієї з наведених нижче пропозицій. Учасники матимуть 10 хвилин на підготовку своєї сценки та 3-4 хвилини на презентацію. Ведучі повинні наголошувати, що їхні виступи мають бути короткими.

- *З вас знущаються в школі.* (Гора)
- *Ситуація з власного життя.* (Вода)
- *Ваш батько приходить додому п'яний і дуже злий на вас.* (Вітер)
- *У ваш будинок намагається проникнути незнайомец.* (Вогонь)

Наприкінці сценок **ведучий запитує:** Чого ми навчилися, подивившись ці сценки?



Примітка для координатора: На прикладах попередніх драм ведучий пояснює, що не завжди потрібно тікати від того, що вас лякає. Якщо ви взаємодієте або займаєтесь тим, що вас лякає, як це робили люди у своїх сценках, ви можете краще справлятися зі своїм страхом.



Частина 3: Жорстка міцність і м'яка сила (10 хвилин)

Ведучий каже: *Іноді добре бути водою, іноді горою, іноді вогнем чи вітром. Різні ситуації вимагають різних дій. Іноді нам потрібно відповісти всією силою, як вогонь чи гора. Бути, як вогонь, або бути, як гора, - це жорстка сила. Людина використовує жорстку силу, коли виступає проти несправедливості, або чинить опір, коли хтось намагається нав'язати їй щось погане.*

Порада (необов'язково): Координатор може продемонструвати жорстку силу, штовхаючи когось, хто протистоїть їхній силі. Не штовхайте людину так сильно, щоб вона втратила рівновагу.

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

Порада (необов'язково): Координатор може продемонструвати м'яку силу, запропонувавши людині натиснути на нього. Для цієї демонстрації вони повинні використати половину своїх сил. Замість того, щоб протистояти їм, координатор відходить убік і обережно тягне людину в тому напрямку, куди вона штовхає. Людина зрештою рухається або йде разом із координатором.

Ведучий питає: *Які приклади використання жорсткої сили у вашому житті? (Наприклад: Відповідь рівною або більшою силою, використовуючи слова чи фізичну силу, на чийсь виклик.) Які приклади використання м'якої сили у вашому житті? (приклад: Ведення переговорів, ввічлива розмова з розлюченою людиною). Як тверда, так і м'яка стійкість важливі; це залежить від ситуації.*



Вправа 11: Це не моя вина!

Мета	Допомогти учасникам усвідомити, що вони не завжди винні, і звільнити їх від самозвинувачення.		
Необхідні матеріали	• Папір А4 • Скотч • Маркери		40 хвилин



Примітка для координатора: Ми можемо нарощувати сили, щоб ефективно реагувати на складні життєві ситуації, але також дуже важливо, щоб діти не брали на себе провину за те, в чому вони не винні. Оскільки діти перебувають у слабшому становищі в сім'ях і суспільстві, вони можуть бути об'єктом звинувачень, коли насправді провина лежить деінде. Почуття провини, яке відчувають діти, коли їх неправильно звинувачують, руйнує їхній погляд на себе як на гідну людину. (Див. малюнок на сторінці 35)

1. У цій грі діти біжать в один куток кімнати, якщо вони відповідають «Так», і в протилежний куток кімнати, якщо вони відповідають «Ні». Для кожного результату ви запитаєте одну або двох дітей, чому вони сказали «Так» і чому вони сказали «Ні», щоб допомогти всім дітям чітко зрозуміти, коли вони винні, а коли це не їхня відповідальність.
2. Ведучий напише великими літерами «ТАК, МОЯ ВІНА» на аркуші паперу формату А4 і приклеїть його з одного боку кімнати, щоб усі могли це бачити. На іншому аркуші паперу формату А4 ведучий напише «НІ, НЕ МОЯ ПРОВІНА» і приклеїть це до іншої стіни.
3. Ведучий вибирає вісім тверджень, чотири з категорії А і чотири з категорії В. **Змішайте твердження категорії А та В, щоб зробити це цікавішим.** Якщо є час, ви можете вибрати додаткові твердження.

Категорія А: Чи винні ви, якщо...

Ці пункти є прикладами того, коли дитина **не** винна:

- Ваш дядько поранив ногу і кричить на вас?
- Ваш батько б'є вас, коли ви приносите додому не дуже хороші шкільні оцінки, навіть якщо ви зробили все можливе?
- У вашій країні війна і вам довелося тікати?
- Ваші батьки кричать один на одного?
- Ви робите щось погане як дитина-солдат після того, як військові прийшли до вас додому і погрожувала вбити, якщо ви не приєднаєтеся до них?
- Ваш батько щось краде, щоб заплатити за ваше навчання, і його заарештовують?
- Вашого батька заарештувала поліція чи військові?
- Напали на ваш будинок чи на ваше село?
- Хтось з ваших батьків помирає від ВІЛ та СНІДу?
- Вас зґвалтували, коли ви несли воду, коли стемніло?

Порада: У консервативному середовищі, де ви не можете публічно говорити про сексуальні проблеми, ви можете використовувати слово «напали», а не слово «зґвалтували».

Observație: У консервативному середовищі, де ви не можете публічно говорити про сексуальні проблеми, ви можете використовувати слово «напали», а **не** слово «зґвалтували».

Категорія Б: Чи винні ви, якщо...

Ці пункти є прикладами того, коли дитина **може бути** винна.

- Вас відправляють по магазинах і ви втрачаєте гроші через необережність?
- Ви не шанобливо вітаєте приїжджу родичку, тому що вона вам не подобається?
- Ви не робите домашнє завдання, хоча у вас є час?
- Ви заходите в небезпечну, на вашу думку, територію (наприклад, через бійку) і отримуєте поранення, навіть якщо вам там заборонено бути?
- Ви обзиваєте когось або намагаєтесь образити його через конфлікт чи війну у вашому регіоні?
- Ви залишаєтесь допізна надворі, не попереджаючи нікого і не маючи вагомої причини для цього?
- Ви не підмітаєте перед домом перед тим, як піти грати у футбол з друзями?
- Ви спілкуєтесь з друзями, які знайомлять вас з наркотиками або алкоголем, який ви починаєте приймати?

По кожному утвердженню Ведучий каже: *Біжіть то в один, то в інший бік кімнати, залежно від того, яка ваша відповідь: «Так, це моя вина» чи «Ні, це не моя вина».*

Виберіть одного або двох людей із кожної групи, щоб пояснити, чому вони обрали саме свою відповідь. Почніть із групи, у якій менше людей. Діти можуть змінювати позиції, але не повинні намагатися переконати іншу групу.

Ведучий коротко завершує цю вправу, запитуючи: Якщо ми винні, як ми впораємося з цим добре? (отримати одну або дві відповіді). Якщо нас неправильно звинувачують, як ми з цим впораємося? (отримати одну або дві відповіді).

Порада: Виконайте тут Енерджайзер або вставте одну з вправ на заземлення чи дихання (Див. Додаток 1). Крім того, запитайте групу, чи знають вони короткий танець або пісню, яку кожен може легко виконати.

МОДУЛЬ 4

Вправа 12: Відпустити проблеми

Мета	Навчити учасників відпускати ті переживання, які заважають їм рухатися вперед і розвиватись протягом життя.		
Необхідні матеріали	- Великий мішок, коробка або кошик - Палиці, камінці або інші важкі предмети, які можна покласти в мішок		40 хвилин

Ведучий каже: *Важливо знати, коли це наша провина, а коли ні, оскільки це допомагає нам полегшити тягар життя на наших плечах. Це допомагає нам взяти на себе відповідальність за те, що зробили ми, і відмовитися від відповідальності за те, чого ми не робили.*

Час від часу нам потрібно прибрати проблеми в нашому житті, які накопичились всередині нас. Проблеми можуть й не зникнути, але ми відчуємо себе легше, а потім зможемо по-іншому побачити світ, що можливо приведе нас до відповідей. Ми зрозуміємо, що деякі проблеми не наші, і ми можемо їх відпустити. У нас можуть виникнути нові ідеї щодо вирішення деяких проблем, тому що ми почуваємося набагато легше та краще. Ось що ми робимо.

Частина 1: Складаємо наші проблеми до мішку (25 хвилин)

Скажіть дітям вийти на вулицю, щоб знайти палиці або камінці для кожної зі своїх проблем, а потім повернутися.

Порада: У ведучого вже повинні бути якісь важкі речі в мішку. Якщо в учасників не буде можливості зібрати палиці і камінці, їх потрібно зібрати завчасно.

Коли діти повернуться, ведучий має нагадати їм, що палиці та камінці уособлюють проблеми в їхньому житті. Попросіть кожну дитину покласти палиці або камінці в мішок по одному. Коли вони будуть класти їх у мішок, вони згадуватимуть проблеми вголос або про себе. Ведучий візьме сумку і прокоментує, наскільки вона важка. Хтось із дітей також може спробувати його підняти.

Ведучий питає: *Що нам робити з цим мішком проблем?* Отримайте відповіді та узгодження у групі щодо того, які дії вони вживатимуть.

Ведучий просить допомоги у кожного, щоб винести цей важкий мішок проблем зі свого життя. Кілька людей піднімають важкий мішок і всі виходять за ними на вулицю до заздалегідь узгодженого місця.

Порада: Якщо люди зібрали лише палиці, можливо, ви зможете розпалити багаття та спалити вміст мішка. Якщо зібрали камінці, або викопайте яму та закопайте проблеми, або знайдіть велике дерево та покладіть каміння навколо стовбура дерева, щоб «Матінка Природа» почула проблеми та очистила їх, бажаючи, щоб усі тут звільнилися від своїх проблем.

Коли ви будете виносити мішок із проблемами на вулицю, нехай усі візьмуться за руки в коло, поки звільняються від проблем. Якщо можливо, знайдіть відповідну пісню, щоб заспівати, або навіть створіть пісню про звільнення від наших проблем і полегшення нашого тягара.



Частина 2: Вимітаємо наші проблеми (20 хвилин)

Повернувшись до кімнати, **ведучий каже**: Якщо все ще залишилися проблеми, уявіть, що всі ваші проблеми просто спадають з вас. Як листя, що падає з дерев. Або як змія втрачає шкіру. Пострибайте вгору та вниз, щоб усі ваші проблеми впали на підлогу. А тепер настав час вимести всі ваші проблеми.

Ведучий каже: Ось віник для кожного з вас. Струсіть свої проблеми і виметіть їх! (Ведучий роздає всім уявну мітлу і всі починають підмітати. Всі співають. Переконайтеся, що всі вимітають проблеми за двері.)



Порада: Використайте текст місцевої пісні про вимітання речей, очищення свого життя. Кожен співає цю пісню разом, коли вимітає проблеми зі свого життя, або створює власну пісню.

Обговорення: Всі сідають, коли повертаються до кімнати. **Ведучий запитує всіх**: Яким для вас було це заняття? Що ви відчували? Чи сподобалось щось найбільше?

Ведучий каже: Тепер у вас під рукою є віник, коли він вам знов знадобиться. Найважливіше, щоб ми продовжували відпускати вагу проблем у нашому житті, щоб ми не дозволяли нашим проблемам стати настільки великими і такими важкими, що вони паралізують нас.

Вправа 13: Дерево скарбів

Мета

Дати можливість учасникам створити всередині себе місце, яке зберігає все, що є в них хорошого і яке ніхто не може забрати.



40

хвилин



Примітка для координатора: Це додаток до тієї ж самої теми, що й у попередній вправі, «Безпечне місце всередині нас». Добре мати різноманітні підходи та образи, щоб допомогти дітям і молоді засвоїти важливі стратегії подолання. Ця вправа також є важливою ланкою до вправи «Дерево життя».

Ведучий каже: Ми навчилися позбавлятися від проблем, які нас обтяжують. Ми навчилися ставати різними частинами природи – горами, водою, вітром і вогнем – щоб допомогти нам ефективно реагувати на складні ситуації. Зараз ми навчимося захищатися від людей, які завдають нам болю. Коли люди критикують вас, говорять погані речі про вас і не бачать доброти всередині вас, важливо, щоб ви знали, що є справді хорошим у вас самих.



Примітка для координатора: Прочитайте цю історію **повільно** і виразно. Зробіть її дуже цікавою і захоплюючою для прослуховування. Розкажіть її так, як ви б розказали історію біля багаття або казку на ніч. Коли читатимете казку, діти повинні заплющити очі.

Ведучий каже: Я збираюся розповісти вам історію. Це історія про дерево, яке почало рости дуже-дуже давно. Його називають **Деревом скарбів**. Коли люди приходили рубати дерево з сокирами, сокири ламалися. Коли вони намагалися спилити дерево пилами, леза ламалися. Ніщо не могло знищити Дерево скарбів.

Дерево скарбів дуже мудре, бо воно живе вічно. Відчуйте, як б'ється ваше серце. Відчуйте своє дихання. Дерево скарбів живе всередині вас. Воно живе серцебиттям і диханням. Дерево скарбів захищає вас. Подумайте про все хороше, що говорять про вас ваші друзі. Подумайте про все хороше, що сказали про вас люди, які вас люблять або піклуються про вас. Подумайте про свої сильні сторони та хороші якості, про які ви знаєте. Назвіть їх собі. Запишіть подумки ці хороші речі. Вам варто їх запам'ятати.

Тепер Дерево скарбів кличе вас. Коли ви наблизитесь, ви побачите, яке воно високе і яке воно міцне. Ви може навіть побачите сліди, де люди намагалися його зрізати. А ви підійдіть до Дерева скарбів і торкніться його кори. Ви відчуватимете тепло та енергію дерева! І тоді дерево відкриється тільки для вас. **Воно знає тільки вас.**



Ви можете бачити усе до самого центру дерева. Ви бачите всі кільця дерева, хороші роки і важкі роки. Гарні роки стали товстими кільцями стовбуру, а важкі роки стали тонкими кільцями, по одному на кожен рік. А в центрі дерева знаходиться скринька із золота та коштовностей. Ви простягаєте руку і піднімаєте скриньку. Вона прекрасна. Він виблискує на світлі.

Ви відкриваєте скриньку і кладете всередину список усіх ваших хороших якостей. Ваші сильні сторони, ваші таланти та все хороше, що є у вас – усе це покладіть у скриньку. **Це твоє!** Потім ви закриваєте скриньку, повертаєте її в центр дерева, і дерево закривається.

А у вашій голові з вами розмовляє Дерево скарбів. Воно каже: «Я відкриваюсь тільки для тебе. Я збережу все добро, все хороше, що є в тобі, щоб ніхто ніколи не міг відібрати їх у тебе. Люди можуть завдати шкоди твоєму тілу, але вони ніколи не зможуть завдати шкоди твоїй душі. Я захищаю тебе, добро, що є ти. Щоразу, коли ти повертатимешся і відкриватимеш золоту скриньку, ти побачиш, ким ти є. Просто відчуй серцем. Я там.»

І ви прикладаєте руку до серця і відчуваєте, як там росте Дерево скарбів.

Примітка: Діти кладуть руки на серце і тримають їх кілька хвилин, відчуваючи тепло.

Обговорення: Ведучий каже: Повільно відкрийте очі, зробіть глибокий повільний вдих, а потім видих. Що відчуваєте, маючи захисника всього хорошого, що є у вас? (учасники відповідають) Покладіть руки туди, де у вас Дерево скарбів, і відчуйте його на хвилинку.

Ведучий каже: ВУ Дереві скарбів є всі ті прекрасні речі, які допомагають вам відчувати себе добре. Вам більше не потрібно боротися з людиною, яка завдає вам болю, тому що тепер ви знаєте, що всередині вас. Твоя доброта в прихованому місці, і ніхто не може відібрати її у тебе.



Порада: Виконайте тут **Енерджайзер** або вставте одну з вправ на **заземлення** чи **дихання** (див. **Додаток 1**). Крім того, запитайте групу, чи знають вони короткий танець або пісню, яку кожен може легко виконати.



Вправа 14: Підсумки 2 -«Співати левам»

Мета	Щоб підсумувати основні уроки розділу IV: Поглиблення самоусвідомлення.		
Необхідні матеріали	Картинка з двома левами, що ричать (див. сторінку 13). Є дві групи дітей (див. сторінку 43). Одна група виглядає дуже наляканою, інша виглядає спокійно і спостерігає за левами. Деякі діти в цій групі посміхаються левові.		20 хвилин

Ведучий ставить наступні запитання, даючи час на декілька відповідей:

- Що відбувається на цьому малюнку?
- Є дві групи дітей. Чим вони відрізняються?
- Як ви думаєте, про що думає кожна група дітей?
- Що думають леви, коли бачать спокійну групу дітей, які просто спостерігають, не засмучуючись?
- Як ви думаєте, що роблять діти, щоб залишатися спокійними, поки на них ричать леви?
- Чи знаємо ми таких людей, як ці леви? Це люди, які намагаються нас налякати. Вони ричать. Вони змушують нас відчувати себе погано. Вони змушують нас почуватися слабкими.
- Чому ці люди-леви хочуть поводити себе саме так? Чому вони хочуть налякати, знущати чи залякати інших?



Ведучий питає: Що ми дізналися з цієї вправи? (отримайте відповіді)



ТЕМА V. СТВОРЕННЯ ВІДНОСИН З ІНШИМИ



Примітка для координатора: Коли ми стикаємося з важкими часами, у нас є два шляхи:

- Якщо ми не можемо змінити середовище чи ситуацію, в якій ми живемо, ми можемо змінити свою реакцію на те, що відбувається. (Про це йшлося в попередньому розділі) АБО
- Ми можемо змінити наше оточення (про що ми зараз поговоримо) і усунути те, що робить наше життя нещасним.

У цьому розділі ми дослідимо способи змінити те, що відбувається поза нами, щоб створити безпечні місця для дітей і заохотити дорослих стати правовими захисниками дітей від проблем.

У цьому розділі також досліджується сила спільноти, що зцілює. Спільнота може зробити це кількома способами:

- **Створивши безпечні місця для дітей** – діти не можуть зцілитися, якщо не почуваються в безпеці.
- **Забезпечивши помічниками** – діти не можуть зцілитися, якщо не знайдуть інших, дорослих чи дітей, з якими вони зможуть поговорити і кому вони зможуть довіряти. Навіть якщо поліція чи влада не можуть допомогти, у громаді можуть бути помічники, які можуть вжити необхідних заходів.
- **Отримавши чіткі повідомлення та дії** від лідерів громади, допоможе родинам, очолюваними дітьми, які є вразливими до експлуатації, і заохочуватиме людей бути достатньо сміливими, щоб сказати, що жорстоке поводження та насильство є неправильним, і вжити заходів.

Для дітей важливо мати підтримку друзів і дорослих у вирішенні своїх проблем, оскільки не слід очікувати, що вони повністю зрозуміють зміни самостійно.

Вправа 15: Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!

Мета

Енерджайзер, який створює відносини.



15
хвилин

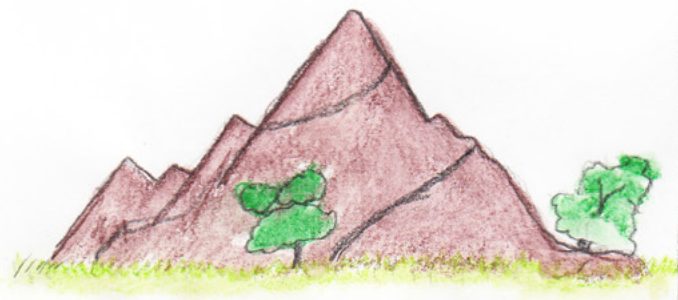
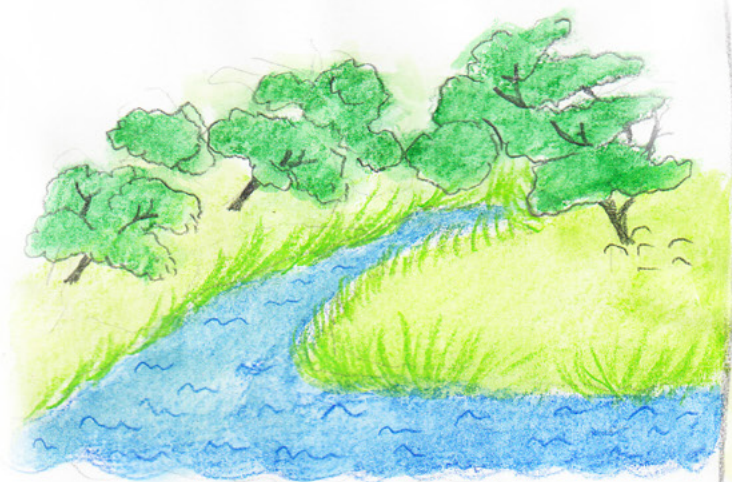
Ведучий каже: Я скажу: «Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!» кілька разів, і ви побіжите у великому колі. Коли я зупинюся і викрикну число, ви повинні швидко об'єднатися в групи з такою кількістю людей. Щоб було цікавіше, я скажу два числа, і ви повинні об'єднатися в групи з тією кількістю людей, яку я назвав. Наприклад, якщо я скажу «Двійки та трійки», ви можете об'єднатися в групу з двох або трьох осіб. Кожного разу, коли я скажу два числа, ви маєте якомога швидше об'єднатися в такі групи. Всі готові?

Дія: Ведучий тричі повторює фразу «Лев на горі! Біжи, біжи, біжи!» Всі підспівують йому під час бігу. Ведучий спочатку вигукне «Двійки та трійки». Потім ведучий каже фразу і вигукне «Четвірки й п'ятірки». Ведучий повторює фразу ще раз і вигукне «Шістки і сімки». Повторно промовивши фразу, ведучий пропонує дітям вигукнути дві цифри і всі об'єднуються у групи. Нарешті ведучий вигукне цифру «Сто!» щоб усі зібралися в одну групу.

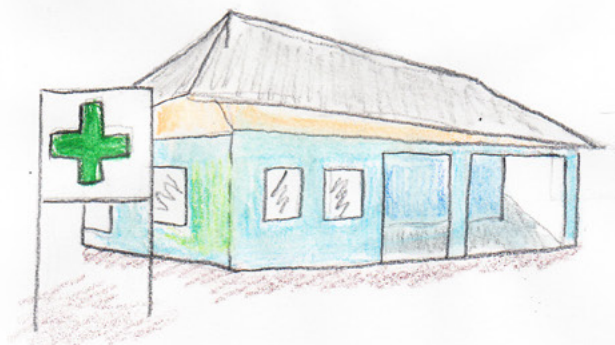
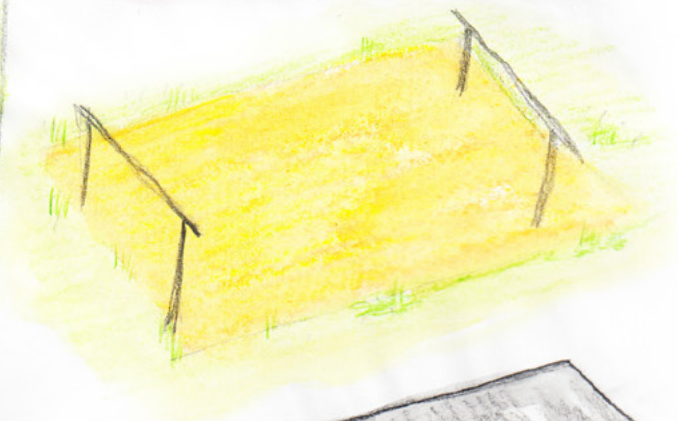
Порада: Жодна дитина не повинна залишитися поза групою, тому використовуються два числа.

Ведучий каже: Хоча іноді ми можемо боротися з левими самі (леви — це все, чого ми боїмося), ми часто покладемося на допомогу інших, щоб впоратися зі страхом і насильством у нашому житті. На цьому етапі семінару ми дізнаємося, де безпечні та небезпечні місця в нашій громаді, де люди, які можуть допомогти нам у вирішенні проблем у нашому житті, і які дії ми та помічники в громаді можемо зробити, щоб змінити ситуацію.

Небезпечні місця



Безпечні місця



Вправа 16: Безпечні та небезпечні місця

Мета	Щоб учасники дізналися, де в громаді вони можуть бути в безпеці, а де небезпечно, і як захистити себе від насильства та жорстокого поводження.		
Необхідні матеріали	- Письмова дошка (фліпчарт) або папір для плакатів - Ручки, кольорові фломастери та олівці		65 хвилин

Ведучий каже: На цьому семінарі ми навчилися створювати безпечне середовище всередині себе, а тепер ми навчимося створювати безпечне середовище поза нами, у світі, в якому ми живемо.

Частиною нашого захисту є знання безпечних і небезпечних місць, де ми живемо. Коли ми це дізнаємося, ми зможемо знайти людей, які можуть допомогти покращити наші райони. Як діти та молодь, ми можемо допомогти своїми знаннями та навичками, а потім нам потрібно, щоб дорослі зробили свою частину.

Частина 1: Малювання (35 хвилин)

- Розділіть людей на групи з одного району – за 10 хвилин ходьби один від одного (максимум чотири людини в групі).
- Дайте кожній групі великий аркуш паперу (фліпчарт або папір для плакатів) і попросіть їх намалювати небезпечні та безпечні місця у своєму районі. Поставте «Х» або сумне обличчя L на небезпечних місцях. На безпечних місцях постав кружечок «О» або посмішку J. Закінчивши, кожен вішає свої малюнки на стіну, створюючи «художню галерею». Люди дивляться на малюнки, спостерігаючи, які небезпечні та безпечні місця згадуються найчастіше. (Малюнок на сторінці 46 є лише прикладом.)

Частина 2: Обговорення (30 хв)

Дайте відповідь на наступні запитання:

- Які безпечні місця є у вашій громаді? Чому вони безпечні?
- Які небезпечні місця є у вашій громаді?
- Що можуть зробити діти, щоб зробити ці небезпечні місця безпечнішими?
- Що можуть зробити дорослі, щоб зробити ці небезпечні місця безпечнішими?

Порада: Пропозиції щодо того, що можна зробити, щоб зробити небезпечні місця безпечнішими: Підійть у групах або з дорослими помічниками, щоб бути в безпеці; підійть іншим, безпечнішим шляхом, навіть якщо він довший; попросіть місцеву владу встановити освітлення на темних дорогах; вимагайте більше охоронців або дорослих помічників для патрулювання місць, які часто використовуються вночі, наприклад колодязі. Інші ідеї? Особливо, якщо вдома є небезпека, поговоріть з людьми, яким довіряєте, і попросіть допомоги, яка вам потрібна.

Ведучий каже: Щоб зробити небезпечні місця безпечнішими, потрібно співпрацювати з довіреними дорослими, які можуть зробити наші домівки та громади безпечнішими. У наступній вправі ми дізнаємося, хто ці помічники у важких ситуаціях нашого життя.

Вправа на дихання животом

ДИХАЙТЕ! Покладіть обидві руки нижче пупка. Коли ви вдихаєте, відчуйте, як ваш живіт розширюється і стає більшим. Коли ви видихнете, відчуйте, як ваш живіт знову став плоским. Кажіть собі «ВЕЛИКИЙ живіт!», коли ви вдихаєте, і «МАЛЕНЬКИЙ живіт!», коли ви видихаєте. Відчуйте свої ноги на підлозі. Відчуйте своє дихання у своєму животі. Як ви себе почуваєте? **Примітка:** Цю вправу можна використовувати за потреби. Її мета — допомогти людині відчувати спокій, зосередженість і прив'язаність до землі.

МОДУЛЬ 5

Вправа 17: Гра «Помічники»

Мета	Визначити, хто є різними помічниками в житті учасників, щоб допомогти їм подолати складні ситуації.		
Необхідні матеріали	- Папір формату А4 - Маркери - Скотч		40 хвилин



Ведучий каже: Помічники – це люди, до яких ми можемо звернутися, коли перебуваємо в кризі або зіткнувшись з важкою ситуацією, наприклад, старший брат, сестра, батьки, вчителі, соціальні працівники, медсестри, сусіди, дідусі та бабусі тощо. У цій вправі діти повинні спочатку визначити, хто найчастіше є помічниками в їхній громаді. Назва кожного типу помічників пишеться на аркуші паперу і всі листочки наклеюються на стіну. Потім, для кожної конкретної ситуації, яку описує ведучий, діти повинні швидко вибрати людину, до якої вони звернуться за допомогою, вишиковуючись перед іменем або посадою цієї людини. Після цього слід провести коротке обговорення, чому діти зробили такий вибір у цій ситуації. Таким чином, ця вправа забезпечує швидку оцінку людей у громаді, до яких найчастіше звертаються з питань захисту. Помічники з найдовшими рядками вказують, хто є важливим у суспільстві в цій конкретній ситуації. З цими особами слід проконсультуватися щодо питань пов'язаних із дітьми і планів дій. Ви можете повторити цю вправу через кілька місяців, щоб побачити, чи є якісь зміни.

Ведучий питає: *Хто для вас найважливіші люди, які допомагають вам у житті? Визначте групу максимум п'ятьох помічників, не їх справжні імена, а хто вони, наприклад, старша сестра, вчитель тощо.*

Порада: Дозвольте назвати максимум двох членів сім'ї помічниками, щоб можна було включити більше людей із спільноти, таких як вчителі, медсестри та сусіди можуть бути у списку.

Ведучий робить знак для кожного помічника на папері формату А4. Додатковий знак буде позначено як «Я не знаю». Всього повинно бути не більше шести знаків (п'ять помічників і один «Я не знаю»). Помістіть знаки на стіну на відстані кількох футів (близько метра) один від одного або приклейте кожен знак на спинку стільця, поставивши стільці в одну лінію.

Ведучий читає вголос кожен із наведених нижче сценаріїв по черзі:

Хто може допомогти якщо...

- Мати когось з друзів дуже хвора і більше не може працювати?
- Хтось з друзів змушений залишити школу, щоб замість нього пішов молодший брат?
- Подруга піддається сексуальному насильству з боку свого опікуна?
- Хтось з друзів каже вам, що хоче нашкодити собі?
- Друг стає свідком, як його батьки часто кричать і б'ють один одного?
- Хтось з друзів піддається цькуванню в школі?
- Подрузі кажуть, що її відправлять заміж за старого чоловіка?
- Хтось з друзів розлучився зі своєю родиною після великої повені (чи війни)?
- Подруга бачить свій будинок, зруйнований війною, і весь час дуже сумує?
- Друга завербували солдати чи повстанці для боротьби?

Порада: Ви можете попросити учасників додати інші ситуації. Ви можете адаптувати наведені вище ситуації для дорослих учасників і для вашої культури чи середовища проживання.

Після оголошення кожного сценарію учасники біжать якнайшвидше та шикуються перед помічником, до якого вони підуть по допомогу. Запитайте найбільшу групу, чому вони обрали саме цього помічника.

Порада: Завжди корисно мати запасний план. Після деяких сценаріїв **ведучий запитує найбільшу групу перед помічником:** *Якщо цей помічник не допоможе, до кого б ви ще пішли?*

Якщо група «Я не знаю» досить велика, запитайте їх, чи є інший помічник, до якого вони б звернулися, зробіть знак для цієї особи, а потім повторіть сценарій, щоб побачити, скільки людей порадиться з цією особою.

Для кожної ситуації запишіть, у кого з помічників найдовша черга, а також людей, які стоять перед знаком «Я не знаю». Людям, які стоять у черзі перед знаком «Я не знаю», потрібна буде особлива допомога, щоб визначити людей, які їх підтримають. Помічник із найдовшою лінією вказує, хто є важливим для вирішення цієї проблеми в спільноті. Ви можете поспілкуватись з ними після семінару, щоб переконатися, що ця група помічників використовується повністю.

Обговорення: (10 хвилин) **Ведучий запитує:** (а) Що ви вивчили під час цього заняття? (б) Виберіть одного з помічників у списку та опишіть, як цей дорослий і дитина працюватимуть разом, щоб вирішити один із сценаріїв, перелічених вище.

Вправа 18: Перехитрити лева

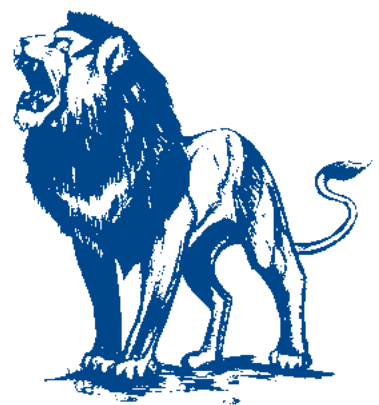
Мета	Розробити стратегії, як учасники можуть захистити себе від жорстокого поводження та насильства у своєму житті.		
Необхідні матеріали	Картинка з двома левами, що ричать (див. сторінку 13)		50 хвилин

Частина 1: Перехитрити лева (20 хвилин)

Ведучий каже: *Якщо ми маємо підтримку друзів і помічників, які піклуються про нас, ми можемо подолати більшість проблем. Навіть коли ми одні, справа не в тому, щоб бути сильнішими за лева, а в тому, щоб бути розумнішими за лева. Я хочу розповісти вам історію про того, хто був настільки розумним, що лев не зміг завдати йому шкоди.*

Лев та кролик⁹

Одного разу жив кролик, за яким гнався дуже лютий лев. Він намагався втекти від лева, але нічого не виходило. Потім кролик вирішив забігти у глибоку яму. Коли кролик біг у яму, лев упіймав кролика за лапку. Кролик швидко подумав, що робити, і, на диво, кролик почав сміятися і сказав: «Дядьку Лево, ти мене не зловив. Ти зловив корінь дерева». У люті лев відпустив кролячу лапку. Потім він спробував схопити знову, і цього разу він справді спіймав довгий корінь, а кролик був вільний. Але кролик вигукнув: «Перепрошую, дядьку Лево, будь ласка, відпусти мене, бо тепер ти справді мене зловив!» Почувши це, лев почав намагатись витягнути корінь, думаючи, що витягує кролика з нори. Під час цього, кролик втік, використовуючи інший вихід, безпечно опинившись подалі від небезпеки. Тим часом лев тягнув і тягнув за корінь, поки той не обірвався, і лев зрозумів, що кролик його перехитрив. Він вирішив почекати кролика біля отвору нори, не підозрюючи, що кролик втік. Зрештою лев втомився чекати і пішов геть. Мудрість рятує.



9. Адаптовано ведучим «Співати левам» Лайтвеллом Мпофу з зімбабвійської байки.

Обговорення: *Що ви зрозуміли з цієї історії? Чи хтось з вас колись перехитрив лева? (учасники відповідають) Ви колись перехитрили інші проблеми? (учасники відповідають)*

Тепер, коли ми дізналися, що можемо перехитрити лева, давайте подивимося, що ми можемо зробити, коли леви намагаються щось у нас відібрати.

Частина 2: Ви не можете нам нашкодити! (15 хвилин)



Ведучий каже: У цій грі діти охороняють те, що вони вважають дуже цінним. Це може бути друг, їхнє майбутнє, освіта тощо. Нехай кожна дитина вирішує, що це може бути для неї. Вони знаходять спосіб утримати своє коло разом і бути сильними проти присутності левів, які представляють людей і сили, які погрожують забрати те, чим дорожать діти.

Попросіть двох добровольців бути левами. Потім скажіть іншим дітям утворити коло, взятися за руки обличчям назовні, щоб вони могли бачити левів. Їхнє завдання — не дати левові забрати те, що для них важливо, усередині кола. Вони повинні стати щільним колом і співати, щоб тримати лева подалі. Важливо, щоб левам сказали, що вони не можуть використовувати свої кігті або всю свою силу, щоб увірватися в коло.

Ведучий каже: *Лев - це все, що нас лякає.* (Ведучий показує на зображення лева). *Це може бути родич, солдат, хуліган, землетрус чи щось інше. Лев - це також ті речі або люди, які забирають наше щастя. Це може бути наше переконання, що ми недостатньо хороші. Це можуть бути члени родини, які нам заздрають. Хто є левами у вашому житті?* (учасники відповідають)

У цій грі ми будемо захищати щось дуже цінне для нас від левів. Подумайте про щось цінне, що ви хочете захистити у своєму житті. (Приклади – ваша хороша репутація, ваше дитинство, любов людини до вас, ваше майбутнє). *Чи можете ви сказати нам, що ви збираєтеся захищати?* (учасники відповідають)

Давайте візьмемося за руки й сформуємо коло обличчям назовні. Ця цінна річ, яку ви захищаєте, знаходиться в центрі кола. Леви спробують це вкрасти. А тепер давайте знайдемо пісню, щоб заспівати, щоб відчувати себе сильними. Зробіть так, щоб леви, хоч як старалися, не могли потрапити до нашого кола!

Порада: Скажіть дітям, що це вистава, і леви повинні прикидатися лютими, але насправді не повинні завдавати нікому болю чи збити з ніг.

Порада: По секрету скажіть двом дітям, що якщо леви все-таки потраплять в коло, вони повинні схопити невидимий скарб у центрі кола та бігти в іншому напрямку, щоб леви не змогли до нього дістатися. Ведучий повинен зупинити гру, сказавши СТОП.

Частина 3: Обговорення: (15 хвилин)

- Яким був ваш досвід боротьби з левом?
- Що почували леви, коли не змогли схопити нікого з вас?
- Як воно бути левом? Чи відчували ви самотність?
- Як ми можемо приборкати лева, а не бути жорстокими чи тікати від нього?

Порада: Для останнього запитання почуйте історії від групи. Наприклад, Як ми можемо змусити хулігана стати нашим другом, а не жити щодня зі страхом у животі?

Рішення: Кілька людей домовляються об'єднатися і разом поговорити з хуліганом. Вони кажуть хулігану, що якщо він буде чіплятись до когось із них, вони, наприклад, не будуть з ним гратися, скажуть вчителю тощо. Тому, можливо, йому було б краще поводитися добре і натомість прийти з ними пограти.

Ведучий каже: Разом ми сильніші. Коли ми співаємо, коли нам допомагають інші, лев не може завдати нам шкоди. Коли ми розумні разом як група, інколи ми можемо приборкати лева. Коли ми робимо це, все, чого ми боїмося в нашому житті, більше не здається таким великим і загрозливим.

Порада: Виконайте тут **Енерджайзер** або вставте одну з вправ на **заземлення** чи **дихання** (див. **Додаток 1**). Крім того, запитайте групу, чи знають вони короткий танець або пісню, яку кожен може легко виконати.

ТЕМА VI. РУХАТИСЯ ВПЕРЕД

Примітка для координатора: У цьому розділі об'єднано всі ідеї та техніки, яким навчали на семінарі, щоб дати учасникам відчуття нової сили та надії. Коли ми перебуваємо в процесі змін, ми думаємо про те, від чого ми хочемо розбавитися, що ми хочемо зберегти та шанувати в собі, і що ми можемо зробити, щоб забезпечити краще майбутнє. Роблячи це, ми всі маємо встановити пріоритети щодо того, як ми хочемо думати, відчувати та поводитися. Наприкінці цього розділу ми зможемо справді заспівати левам.

Вправа 19: Маленькі кроки в гору¹⁰

Мета	Допомогти учасникам визначити маленькі кроки, які вони можуть зробити, щоб подолати почуття безсилля, яке вони можуть мати, коли стикаються з насильством і жорстоким поведінням.		
Необхідні матеріали	• Великий аркуш паперу для фліпчарту • Маркери		50 хвилин



Примітка для координатора: Ця діяльність спирається на внутрішні або емоційні навички вирішення проблем, набуті в «Переключіть канал!» У цій діяльності основна увага зосереджена на розбитті великих проблем на маленькі сегменти, щоб можна було досягати прогресу крок за кроком. Зверніть увагу, що ця вправа не про вирішення проблеми, а про маленькі кроки в правильному напрямку.

Частина 1: Маленькими кроками (15 хв)

Ведучий малює велику гору на великому аркуші паперу для фліпчарту. На папері маленькі кроки, які ведуть вгору.

Ведучий вказує на маленькі кроки до верховини гори та каже: *Іноді проблеми, з якими ми стикаємось, здаються такими величезними, що ми думаємо, що ніколи не дістанемося верховини, щоби їх вирішити. Але якщо ми можемо думати лише про перші кроки, ми будемо почувати себе набагато краще, тому що ми вже щось зробили. Ми можемо не вирішити всі проблеми за одну спробу, але ми почали підйом. Після цього зробити наступні невеликі кроки в гору може стати легше.*

Ведучий каже: *Ми у підніжжя дуже крутої гори. Спробуйте торкнутися стелі, яка символізує верховину гори. Спробуйте дістатися за один стрибок. Чи може хтось це зробити? А зараз залізьте на стілець і спробуйте знову. Ми наближуємося до верховини невеликими кроками.*

Щодня ми робимо ці маленькі кроки для досягнення нашої мети. Як ти потрапив з місця, де спав минулої ночі, сюди? (отримати відповіді)

Порада: Люди відповідатимуть, що вони йшли пішки, їхали на машині або на автобусі. Але розбийте ці дії ще. Спочатку вони прокинулися із свого ліжка чи спального килимка. Потім вони вдяглися, вмилися, поснідали. Потім вони зібрали речі, які вони хочуть взяти з собою на тренінг. Можливу, ручку або щось, щоб зігрітися. Вони вийшли з домівки. Вони йшли цією вулицею або, може, іншою. Ідея полягає в тому, що робити навіть найменшу річ є прогресом і позитивно впливає на справу.

Ведучий каже: *Ми завжди робимо невеликі кроки, щоб досягти своїх цілей, але коли ми панікуємо, дуже злимося чи сумуємо, ми забуваємо, що робимо маленькі кроки щодня.*

10. Адаптовано з дозволу ACDPT (2013) Співати левам: Посилання голосів дітей, їхньої участі та захисту. Кейптаун: Fingerprint Cooperative.



Що ми можемо зробити в ситуації, якої ми не можемо уникнути або яку ми не можемо змінити? (нехай учасники наведуть приклади зі свого життя для кожної з наступних ситуацій):

- Можливо, ми зможемо сказати собі щось, щоб почуватися краще (нехай учасники нададуть приклади)
- Ми можемо подбати про себе (нехай учасники нададуть приклади)
- Ми можемо знайти маленький спосіб протистояти тому, що відбувається (нехай учасники нададуть приклади)

Ці кроки можуть не змінити всю ситуацію, але вони можуть допомогти нам наблизитися до верховини гори, і ми відчуємо, що маємо трохи більше влади над своїм життям.



Порада: Це один з прикладів, які може запропонувати ведучий. Моя родина – біженці. Мій тато приходить додому напідпитку та лупцює мене кожні вихідні. Я можу: (а) сказати собі, що завтра я піду і поговорю з учителем, який може мені допомогти, (б) переконатися, що я отримую достатньо їжі, щоб подбати про себе, (в) залучити старших у сім'ї, (г) сховатися або знайти хоч якийсь спосіб протистояти тому, що відбувається, або (е) наступного дня сказати моїй улюбленій вчительці, і вона запропонує мені запитати, чи можу я спати в сусіда в суботу ввечері.
(Жоден з цих варіантів не вирішує проблему, але всі вони певним чином допомагають.)

Ведучий каже: : Подумайте про вашу проблему, яка є дуже великою і складною. Яку **найменшу річ** ви можете зробити, щоб трохи змінити ситуацію? (нехай учасники нададуть відповіді)

Ведучий питає:

- Якщо у вас на вулиці великий мішок борошна чи рису, а у вас немає тачки, як занести великий мішок у будинок? (нехай учасники нададуть відповіді) (Відповідь: по одній чашці щоразу)
- Чи відомі вам місцеві прислів'я, які говорять про вирішення великих проблем, роблячи маленькі кроки? (нехай учасники нададуть відповіді) (Ведучий може навести кілька прикладів нижче).

Приклади:

- Подорож на тисячі миль починається з одного кроку – Лао-цзи
- Секрет просування вперед полягає в тому, щоб почати рухатися – Марк Твен
- Паличка за палицею робить пучок – Угандійське прислів'я

Частина 2: Театралізація (35 хвилин)

(10 хвилинна підготовка, 3-5 хвилин на кожен виступ, 10 хвилин на обговорення)

Розділіть всіх на три групи. Якщо можливо, створіть групу хлопчиків, групу дівчат і змішану групу. Кожна група розіграє коротку виставу (3-5 хвилин), яка показує невеликі кроки, які вони роблять, щоб реагувати на важку ситуацію у своєму житті. Нехай кожна група представить ситуацію перед виконанням. Підкресліть, що кожна група має чітко показати кроки, які вони вживають у відповідь на складну ситуацію. За бажанням група може виконати пісню чи вірш.

Порада: Ведучі повинні наглядати за групами, щоб допомогти творчому процесу.

Обговорення: Чому ми навчилися? Чи були якісь відмінності в тому, як групи дівчат і хлопців робили свої маленькі кроки? **Ведучий каже:** Маленькі кроки такі могутні. Ми робимо маленькі кроки в ситуації, яку не можемо змінити, але ці кроки часто закінчуються зміною ситуації.

Дихальна вправа

ДИХАЙТЕ! Якщо ви коли-небудь відчуваєте, що не знаєте, як зробити перший крок у гору, тоді спробуйте **дихальну вправу**. Це дасть вам енергії. У цій вправі ви схожі на водяний насос. Поставте кулаки біля плечей, дивлячись назовні, а руки зігнуті. Вдихніть, витягніть прямі руки над головою, кулаки підніміть у повітря. Видихніть, відтягніть кулаки на висоту плечей, вимовивши слово «Хо!». Швидко повторіть це три рази, і ви відчуєте заряд енергії. **Примітка:** Цю вправу можна використовувати за потреби. Його мета – допомогти учасникам відчувати себе сильними та пильними.

Вправа 20: Поважати один одного

Мета	Розвиток в учасників позитивного уявлення про себе та здатності отримувати радість від задоволення, яке їхні позитивні коментарі приносять іншим.		
Необхідні матеріали	- Папір А4 - Ручки - Малярський скотч або булавки - Зошит або твердий картон		40 хвилин



Примітка для координатора: Ця вправа пов'язана з «Деревом скарбів», де ми створювали документ із усіма хорошими речами, які люди в майстерні думають про нас. Це також частина триетапного процесу змін: Відмовитися від того, що нам більше не потрібно зберігати, від того, що ми цінуємо в собі та інших у сьогоднішній день, і від того, що ми можемо зробити, щоб забезпечити краще майбутнє.

Ведучий каже: Раніше ми дізналися, що частина зміни себе та свого життя включає відмову від речей, які нам більше не потрібні, старих проблем, страхів і гніву, які нас обтяжують. Зараз ми подивимось на те, що ми хочемо вшановувати в самих собі. Що в нас доброго, що ми хотіли б в собі берегти та цінувати?

Тож, для початку давайте підстрибнемо декілька разів, щоб позбутися всього старого мотлоху: старої злості, старих проблем, старих турбот. Давайте виженемо їх з нас. (Всі підстрибують по кілька разів, розмахуючи руками, щоб позбутися всього). Якщо в тебе є мітла, готуйся. Якщо ні, я прийду і дам тобі нову. (Ведучий роздає уявні мітли). Давайте виметемо все з кімнати. (Усі співають **пісню**, коли вимітають бруд за двері). А тепер ми готові.



- Видайте дітям по аркушу паперу А4 та попросіть написати їхні імена в центрі, а потім обвести імена кружечком. Потім кожна дитина має попросити когось прикріпити аркуш паперу до своєї спини за допомогою скотчу або булавок.
- Видайте дітям по ручці або фломастеру та попросіть їх пройти по колу та написати на спині кожного одну річ, чому їм подобається ця людина. Вони можуть писати або намалювати символ. Нагадайте їм писати лише позитивні речі. **Порада:** Наприклад, «мені подобається твоя усмішка», «ти добрий», «ти гарно танцюєш».
- Заохочуйте кожну дитину писати на папері кожної іншої дитини. Ведучий повинен також брати участь у цій вправі. Подивіться на малюнок, як виглядатиме ця вправа.



Порада: Діти можуть використовувати тонку книжку або картон під папером, щоб було легше писати. Вони повинні стежити, щоб фломастер не проткнувся в папір і не зіпсував одяг дитини.

Наприкінці вправи попросіть дітей зняти аркуш зі спини та прочитати його собі.

Обсуждение:

- *Як ви себе почували перед тим, як інші почали писати на вашому аркуші?*
- *Як ви почували себе, коли писали на папері інших людей?*
- *Як ви почували себе, коли розгорнули до себе свій аркуш та прочитали його?*
- *Що ви відчуваєте, коли вас цінують?*
- *Що ви відчуваєте, коли цінуєте інших, коли робите їм добре?*

Ведучий каже: *Пам'ятайте, що іноді ви можете робити погані вчинки, або люди можуть казати вам або робити погані речі, але ці слова завжди будуть частиною вас.*

Модуль 6

Вправа 21: Повідомлення¹¹

Мета	Поширення підбадьорення та надії, переходячи від індивідуальної уваги до світу, ділячись повідомленнями надії та мудрості з дітьми в усьому світі про те, як подолати страх і насильство в нашому житті.		
Необхідні матеріали	- Смужки паперу розміром приблизно А4 - Ручки та кольорові олівці - Мотузка		60 хвилин



Примітка для координатора: Ми говорили про те, як важливо відпустити речі з минулого, поважати себе та інших у сьогоднішні, а тепер ділитися своєю мудрістю з іншими дітьми, щоб вони могли мати краще майбутнє.

1. Ведучий прив'яже нитку від однієї стіни до протилежної стіни, на якій наприкінці цього заняття будуть вивішені повідомлення дітей, як прапорці.
2. Поясніть учасникам, що кожен отримає аркуш паперу, на якому вони зможуть написати або намалювати послання надії для всіх дітей у своєму селі, місті, країні та світі щодо припинення насильства або його зміни. Послання повинно бути стислим (лише декілька речень). Заохочуйте учасників прикрасити ці повідомлення, щоб дати надію іншим.
3. Дайте учасникам деякий час, щоб приготувати своє повідомлення. Потім, одна за одною, кожна дитина має вимовити повідомлення вголос і прикріпити його до шнурка, розвішеного по всій ширині кімнати, щоб створити ряд «прапорців».

Порада: Рядок із повідомленнями можна розглядати як «молитовний рядок», який випускає молитви та послання мудрості, коли дме вітер.

Ведучий каже: *Коли подує вітер, він віднесе ваші послання світу.*

Порада: Якщо вітру немає, нехай усі учасники розгортають прапори руками, щоб створити вітерець, щоб надіслати повідомлення у світ.

Порада: Цей молитовний рядок надії можна зберегти після семінару, щоб повісити в місці, де діти та інші зможуть побачити їх у майбутньому.

Вправа 22: Поточне оцінювання

Мета	Щоб ведучий міг отримати зворотній зв'язок для оцінки впливу семінару.		
Необхідні матеріали	Копії форм оцінювання (Див. Додаток 8)		30 хвилин



Примітка для координатора: Це письмове оцінювання, яке можна проводити усним, якщо діти не вміють легко читати. **Дивіться Додаток 7** для інструкцій. Кожна дитина заповнює свою форму оцінювання (**Додаток 8**) і передає її ведучому.

Важливо продовжувати цей семінар діями, які базуються на заходах та уроках, отриманих під час гри «Співати левам». Щоб це сталося, учасники можуть вибрати Комітет дій. Консультант працюватиме з комітетом, щоб допомогти йому визначити ключові питання, винесені на семінар, та інші пріоритети, над якими він хоче працювати з лідерами громади. Дивіться **Додаток 2**, Після семінару, для додаткової інформації.

Порада: Виконайте тут **Енерджайзер** або вставте одну з вправ на **заземлення** чи **дихання** (див. **Додаток 1**). Крім того, запитайте групу, чи знають вони короткий танець або пісню, яку кожен може легко виконати.

Вправа 23: «Співати левам» – Святкування!¹²

Мета	Виховувати у дітей та молоді впевненість у здатності трансформувати або подолати насильство.		
Необхідні матеріали	Зображення двох левів, які ревуть, і дітей, які співають (Див. сторінки 12 і 13).		60 хвилин

- Повісьте на стіну зображення левів, що ревуть, і дітей, які співають.
- Розділіть учасників на три групи (змішайте учасників з різних груп з попередніх завдань). Учасники можуть вибрати, до якої групи вони хочуть піти:
 - перша група повинна виконати танець або пантоміму про те, що для них означає «Співати левам»;
 - друга група має написати й продекламувати вірш або створити великий художній плакат на фліпчарті (один для всієї групи) про те, що для них означає «Співати левам»;
 - третя група має створити пісню про те, що для них означає «Співати левам».
- Учасники створюють церемонію танцю, пісні, вистави чи поезії, щоб показати, що можна співати левам і подолати насильство. Кожна група повинна створити та показати спосіб подолання страху та насильства у своєму житті. Після виконання пісні «Singing to the Lions» усі утворюють коло, взявшись за руки, і співають пісню разом або іншу відповідну пісню про те, щоб бути разом, бути сильними та спроможними протистояти своїм страхам. Танцюйте та співайте, святкуючи.

Якщо є сертифікати (необов'язково), їх роздають зараз. Сертифікати за Досягнення див. в **Додатку 10**.

Ці вправи можна проводити в будь-який момент семінару або після його закінчення. Ми також рекомендуємо проводити по одній дихальній вправі на початку та наприкінці дня.

ДОДАТОК 1

ВПРАВИ НА ДИХАННЯ + ЗАЗЕМЛЕННЯ

Дихальна вправа

ДИХАЙТЕ! У цій вправі ви схожі на водяний насос. Поставте кулаки біля плечей, дивлячись назовні, а руки зігнуті. Вдихніть, витягніть прямі руки над головою, кулаки підніміть у повітря. Видихніть, відтягніть кулаки на висоту плечей, вимовивши слово «Хо!». Швидко повторіть це три рази, і ви відчуєте заряд енергії.

Вправа на дихання животом

ДИХАЙТЕ! Покладіть обидві руки нижче пупка. Коли ви вдихаєте, відчуйте, як ваш живіт розширюється і стає більшим. Коли ви видихнете, відчуйте, як ваш живіт знову стає плоским. Зробіть цю вправу три рази. Кажіть собі «ВЕЛИКИЙ живіт!», коли ви вдихаєте, і «МАЛЕНЬКИЙ живіт!», коли ви видихаєте. Відчуйте свої ноги на підлозі. Відчуйте своє дихання у своєму животі. Як ви себе відчуваєте?

Вправа на довге дихання

ДИХАЙТЕ! Зробіть глибокий вдих (на рахунок 3), а тепер **повільно** видихніть ніби через соломинку або спробуйте беззвучно свистіти (на рахунок 4). Зробімо це знову. Відчуйте ноги на підлозі, зробіть глибокий вдих (на рахунок 3) і **повільно** видихніть (на рахунок 4). Зосередьтеся на повільному видиху. Як ви себе відчуваєте?

Вправи на заземлення: Що я можу бачити, чути та торкатися

Коли ми відчуваємо сильні почуття щодо чогось, нам важливо відчувати зв'язок із землею. Ця вправа на заземлення допоможе з цим:

Ведучий каже: Назвіть чотири речі, які ви бачите. Назвіть чотири речі, які ви чуєте. Назвіть чотири речі, яких ви можете торкнутися. Доторкніться до них. Назвіть три речі, які ви бачите. Назвіть три речі, які ви чуєте. Назвіть три речі, яких ви можете торкнутися. Доторкніться до них. Тепер назвіть дві речі, які ви бачите. Назвіть дві речі, які ви чуєте. Назвіть дві речі, яких ви можете торкнутися. Доторкніться до них. Тепер назвіть одну річ, яку ви бачите. Назвіть одну річ, яку ви чуєте. Назвіть одну річ, якої ви можете торкнутися. Доторкніться до неї. Зробіть великий вдих і повільно видихніть. Як ви себе відчуваєте?

ДОДАТОК 2

ДО ТА ПІСЛЯ СЕМІНАРУ

Передумови

«Співати левам» навчає нас, що є два варіанти реакції на страх та жорстокість в нашому житті. Один – це спробувати змінити ситуацію. Навіть якщо ми не можемо досягти абсолютного успіху, завжди є речі, які ми можемо зробити, щоб покращити ситуацію та зменшити проблему. Ми можемо звернутися по допомогу, зміцнити наші зв'язки з друзями та коханими, розвинути навички вирішення проблем і зробити невеликі кроки, щоб подолати нашу ситуацію.

Другий варіант – контролювати те, як ми реагуємо на цей страх, що він не поглинув нас. Ми можемо практикувати дихальні техніки та інші вправи для заспокоєння. Ми можемо краще відчувати, ким ми є, усвідомивши свої таланти та навички, а також те, що ми вже подолали минулі труднощі і можемо зробити це знову. Учасники семінару «Співаючи левам» опановують навички, відчувуючи їх і водночас добре розважаючись.

Перед семінаром

Перед семінаром необхідно провести дві окремі зустрічі:

- **3 місцевими лідерами** (60-90 хвилин): Організація-спонсор і, якщо можливо, координатори повинні зустрітися з місцевими лідерами (урядовими, релігійними та громадськими представниками) та/або членами місцевого Комітету захисту дітей, щоб обговорити мету семінару та заручитися їхньою підтримкою. Використовуйте «Розділ I, Вступ», зосереджуючись на тому, чого навчається діти та молодь і для кого призначений семінар. Якщо доречно, скорочений «зразок» вправ – наприклад Вправа 8: «Безпечне місце всередині нас» – можна використати, щоб пояснити, як працює «Співати левам». Для поглибленої орієнтації для урядових і громадських лідерів, яка включає в себе додаткові практичні вправи, див. «Орієнтаційну сесію» на **сторінці 13** [Доповнення](#).
- **3 батьками та дітьми** (60-90 хвилин): Подібна зустріч проводиться з батьками, опікунами та вихователями дітей, відібраних для участі в семінарі. Див. вище та використовуйте Розділ 1 цього посібника, щоб пояснити мету семінару. Потім попросіть дорослих підписати форму згоди на участь своїх дітей. Діти повинні підписати свою згоду на цьому ж бланку (Додаток 5). Потім, поки дорослим показують зразок діяльності, тобто Вправу 8: «Безпечне місце всередині нас» – діти повинні заповнити **форму оцінювання** перед **семінаром (Додаток 8)**.

Батьки/опікуни та діти, які не відвідують підготовчу сесію, також повинні підписати **інформовану** згоду перед початком семінару. Крім того, діти, які не заповнили **форму оцінювання** перед семінаром, повинні зробити це в перший день, за 30 хвилин до першого заняття. Для цього їх слід попросити прийти раніше.

ВАЖЛИВО: «Співати левам» найкраще працює найкраще підходить для дітей, які є частиною встановленої установи, наприклад школи чи церкви, або належать до клубу чи групи, як-от молодіжної групи чи дитячого клубу, які можуть надати додаткову підтримку та супроводжувати.

Після семінару

Після семінару плануються додаткові сесії за допомогою учасників (наприклад, Комітету дій).

- **Представники дітей або молоді зустрічаються з місцевими лідерами та членами місцевого комітету захисту дітей (60-90 хвилин):** Успіх цієї зустрічі залежатиме від ретельного попереднього планування між представниками дітей, призначеними на семінарі, та їхніми дорослими радниками (вчителями, консультантами, координатори, дорослими, яким довіряють). Зголоситися може будь-яка кількість зацікавлених представників дітей.

Дорослі радники повинні зустрітися з місцевими лідерами перед зустріччю з представниками дітей/молоді, щоб обговорити наступне:

1. На які дитячі/молодіжні проблеми вони звернули увагу? Як вони відреагували на ці питання?
2. Як можна вислухати дітей/молодь, щоб не перевантажити чи не залякати їх? Які вони мають ідеї?

Основна вказівка полягає в тому, що дорослі лідери та члени Комітету із захисту дітей (або подібна наглядова група) повинні вважати, що *діти є експертами у своєму житті*. Вони краще за всіх знають, що таке бути дитиною чи молоддю, тому їх погляди та рішення потрібно поважати.

Переконайтеся, що на цій зустрічі присутні більше дітей, ніж дорослих, щоб діти не були перевантажені. Якщо дорослі домінують, то присутній(-і) дорослий(-і) радник(и) повинен(и) втрутитися, щоб переконатися, що дітей почули.

Представники дітей мають чітко визначити питання, які вони хочуть розглянути на цій зустрічі, на основі того, що обговорювалося під час дитячого семінару. Під час цієї зустрічі діти говорять про проблеми та про те, що вони хотіли б з ними зробити. Дорослі відповідають із своїми ідеями. Складається план дій, у якому вирішується, що будуть робити діти, а що дорослі, щоб змінитися. Встановлюється графік і призначається дата наступної зустрічі.

- **Презентація після семінару для опікунів/батьків або спільноти** під час шкільної церемонії, на іншому форумі або викликом батьків на спеціальну зустріч. Це можливість для дітей та молоді поділитися тим, чого вони навчилися. Заходи із *Вправи 21: Повідомлення та танці, вірші та пісні з Вправи 23: Можна використати «святкування»*.
- **Дитячі та молодіжні клуби (або дискусії в класі та церкві).** У рамках існуючих клубів або створених установ, таких як церкви, мечеті чи школи, довірені дорослі можуть надати можливість дітям і молоді зустрітися, щоб зробити наступне:
 1. Поговоріть про свій досвід застосування уроків, отриманих після семінару. Як вони використовували різноманітні види діяльності та отримані з них уроки?
 2. Поговоріть про поточні проблеми в їхньому житті та отримайте ідеї від членів групи про те, що робити, щоб подолати ці проблеми.
 3. Виконайте деякі вправи з семінару, які можуть допомогти їм думати про речі далі.
 4. Застосовуйте ці рішення та навички у своєму житті.
 5. Зустрічайтеся знову, щоб обмінятися досвідом і відпрацювати навички.

ДОДАТОК 3

ЧОГО МИ НАВЧАЛИСЯ

НЕОБОВ'ЯЗКОВИЙ РОЗБІР			
Мета	Огляд вивчених уроків. Це корисна вправа-розбір, яку можна реалізувати через кілька тижнів після закінчення семінару.		
Необхідні матеріали	• Картинка з двома левами, що ричать • Квадратні аркуші паперу • Ручка • Скотч		40-60 хвилин

1. Приклейте скотчем картинку з двома левами на стіну. На невеликому аркуші паперу (розмір приблизно дорівнює довжині та ширині долоні) кожна дитина або малює малюнок, або пише повідомлення про одну річ, яку вони навчилися співати левам, тобто один із способів, як вони навчилися подолати страх і насильство у своєму житті. Кожна дитина має сказати вголос своє повідомлення та наклеїти повідомлення на стіну, щоб обвести (тобто приборкати) левів.
2. Усі приходять, щоб прочитати повідомлення навколо двох левів.
3. Ведучий коротко підсумовує уроки, засвоєні учасниками.
4. Наприкінці, **ведучий каже:** *Є багато речей, які ми можемо зробити, щоб змінити себе та змінити левів, щоб нам більше не довелося так боятися. Подивіться, як приручають левів усі ці повідомлення.*

ДОДАТОК 4

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА ПОВІДОМИЛА ВАМ ПРО ВИПАДОК ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ

Якщо дитина каже ведучому або консультанту, що вона зазнала або зазнає жорстокого поводження чи експлуатації, важливо негайно запропонувати їй свою підтримку та зробити все можливе, щоб захистити гідність і самоповагу дитини. Для початку, це означає що вам необхідно повністю сфокусуватися на дитині, не відволікатися. Слухайте уважно та дайте дитині час повністю розказати свою історію. Не перебивайте дитину, адже вона може не повторити це ще раз. Слухайте та не тисніть на дитину багатьма питаннями. Нагадайте дитині, що те, вона не винна в тому, що сталося. Не давайте обіцянок, які ви не в змозі виконати. Це також стосується і конфіденційності.

Вашу негайну відповідь можна підсумувати в п'яти повідомленнях, про які важливо повідомити. Хоча ці твердження необов'язково вимовляти саме такими словами, координаторам добре запам'ятати їх, щоб їх можна було легко згадати, якщо виникне потреба:

1. Я вірю тобі.
2. Я радий(-да), що ти мені сказав(ла).
3. Мені шкода, що це з тобою трапилося.
4. Це не твоя вина.
5. а) Мені потрібно сказати комусь іншому, хто може вам допомогти (члену сім'ї, тітці, поліції) та/або
б) Давайте разом підемо до когось із людей чи місць, які можуть вам допомогти.

Для розкриття фактів жорстокого поводження з дітьми від вас також можуть вимагати (відповідно до місцевого законодавства) повідомити про свої підозри державному органу чи будь-кому іншому, хто може допомогти, включаючи, але не обов'язково, особу, відповідальну за захист дітей (повідомлення та подальше спостереження) у вашій організації. Нехай дитина знає, що ви готові діяти від її особи. Може бути, що дитина не захоче, щоб ви доповідали про випадок, але потрібно їй пояснити, що це важливо для захисту дітей в майбутньому. Обговоріть варіанти з дитиною. Кого вона хотіла б запросити до дискусії? Будьте терплячі і слухайте з чуйністю. Емпатія та відчуття турботи, які ви надаєте, сильно впливають на здатність дитини оговтатися від такого насильства в майбутньому.

Обов'язково слідкуйте за дитиною, щоб переконатися, що вживаються заходи підтримки.

ДОДАТОК 5

ПРИКЛАД ФОРМИ

ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ



Співати левам: «Посібник координатора щодо подолання страху та насильства в нашому житті» – це дружній до дітей семінар від Католицької служби допомоги (CRS), який триває 3 повних дні або 6 південних днів і призначений для того, щоб допомогти дітям і дорослим збільшити їхню здатність долати страх насильства, жорстокого поводження та експлуатації у власному житті та в їхніх громадах. На семінарі розглядаються деякі делікатні теми, про які може бути важко говорити. Координатори готові допомогти дітям, якщо вони засмучені. Участь у всіх заходах семінару є добровільною та потребує дозволу як дитини, так і батьків чи опікунів дитини.

Для того, щоб зрозуміти який вплив *«Співати левам»* має на дітей, і планувати вдосконалення програми в майбутньому, Католицька служба допомоги (CRS) також хоче поставити деякі основні запитання всім учасникам до та після семінару (відразу після та приблизно через 3 місяці). Ніякі імена не будуть використані. Іноді Католицька служба допомоги (CRS) може захотіти сфотографувати семінар; знову ж таки, це добровільно, і потрібно буде отримати ваш дозвіл.

Я _____, як батько/мати/опікун даю дозвіл моїй дитині:

- брати участь у семінарі *«Співати левам»*,
- допомагати Католицькій службі допомоги (CRS), анонімно відповідаючи на питання,
- на фотографування під час семінару.

Ім'я дитини	Вік	Участь	Збір даних	Фотографії	Підпис батьків/опікунів (або відбиток пальця)	Число
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		

Як дитина, названа нижче, я розумію, що моя участь у всіх заходах семінару *«Співати левам»* є добровільною. Я надаю свій дозвіл на:

- брати участь у семінарі *«Співати левам»*,
- допомагати Католицькій службі допомоги (CRS), анонімно відповідаючи на питання,
- на фотографування під час семінару

Ім'я дитини	Вік	Участь	Збір даних	Фотографії	Підпис батьків/опікунів (або відбиток пальця)	Число
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		
		Так	Так	Так		
		Ні	Ні	Ні		

В присутності представника Католицької служби допомоги (CRS):

Ім'я (ім'я, прізвище)

Підпис

Число

Місце проведення

ДОДАТОК 6 ЗРАЗОК СПИСКУ ПРИСУТНІХ

Назва країни	Спільнота		Спонсорська організація	
Тривалість семінару	3 дні? Більше ніж 3 днів?	Ім'я та контактні дані Координатор No. 1	Ім'я та контактні дані Координатор No. 2	

Індивідуальна участь: Заповніть ОДИН ряд для кожного учасника. Вкажіть присутність на кожному модулі, в якому вона/він брав участь.

Також вкажіть, чи виконав кожен учасник:
Форма оцінювання:

- Перша, перед семінаром
- Друга, одразу після семінару
- Третя, відразу після семінару

	Повне ім'я дитини	Гендер Чоловічий / Жіночий	Вік	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	Форма оцінювання		
1										1	2	3
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

За потреби надрукуйте більше сторінок.
Підсумуйте наприкінці:

ПІДСУМОК	Всього учасників		Всього дітей віком 8-12	Всього дітей віком 13+	Всього дітей у Модулі 3	Всього дітей у Модулі 4	Всього дітей у Модулі 5	Всього дітей у Модулі 6	Усього тих, хто заповнив форми оцінювання		
	Чоловіки	Жінки							-1-	-2-	-3-

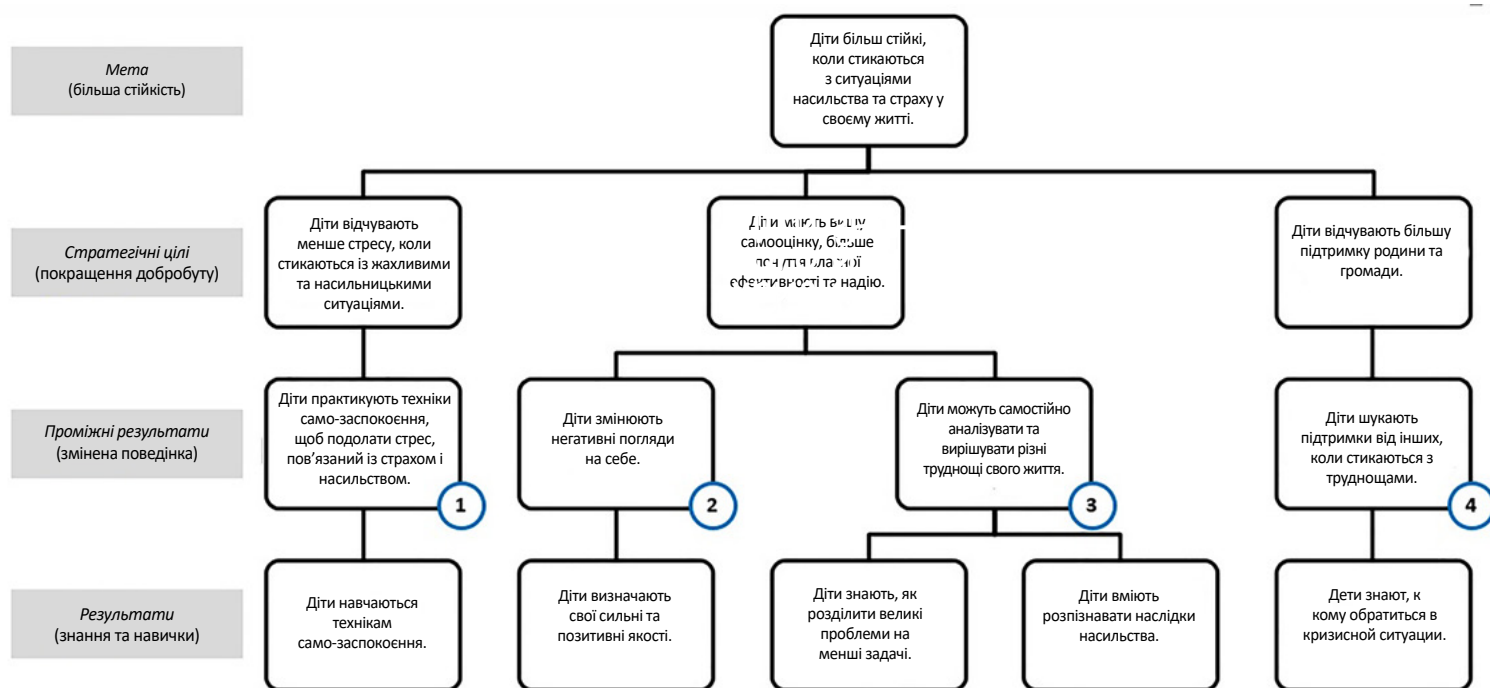
Вік: введіть вік під час останнього дня народження

ДОДАТОК 7

Додаток 7 містить інструкції щодо виконання форми оцінювання «Співати левам». Форму оцінювання див. у **Додатку 8**.

Цей план моніторингу та оцінки (M&O) був розроблений для використання координаторами семінару «Співати левам». Він призначений для оцінки результатів процесу (кількість учасників, виконаних модулів тощо), а також набуття учасниками знань, навичок і поведінки, яких навчають вправи семінару. Він базується на структурі результатів (див. *Малюнок 1*), яка пов'язує результати семінару (знання та навички) і проміжні результати (поведінка) з його довгостроковою метою: *Діти більш стійкі, коли стикаються з ситуаціями насильства та страху у своєму житті*.

Малюнок 1: Структура результатів «Співати левам»



Семінар «Співати левам» пропонує простий метод оцінки цих бажаних змін, а також пропозиції для координаторів, які бажають запровадити більш надійну структуру МіО. Простіший метод, описаний тут, складається із списку присутності та анкети для оцінювання з 20 пунктів (**Додаток 8**) (для змін у знаннях, навичках і поведінці). Останній складається з тверджень, з якими учасникам пропонується погодитися або не погодитися. Кожне твердження прив'язане до одного з чотирьох проміжних результатів, перелічених на Малюнку 1, а також до конкретних заходів у семінарі (див. Малюнок 2). Оцінювальна анкета роздається учасникам тричі: (1) безпосередньо перед семінаром (оцінка перед семінаром); (2) відразу після семінару (перша оцінка після семінару); та (3) через 3 місяці після семінару (друга оцінка після семінару).

Малюнок 2: Посилання на результати та вправи

№.	Пункт (Категорії відповідей: Погоджуюсь / не погоджуюсь)	Стосовно проміжного результату	Стосовно вправ семінару
1	Коли мені стає страшно, я намагаюся думати про те, що робить мене щасливим.	1	7, 8
2	Повільний глибокий вдих — це один із способів почуватися краще, коли мені страшно.	1	8, 12+
3	Коли трапляється щось погане, у мене немає вибору, окрім як почуватися погано через те, що сталося.	2	10
4	Коли трапляються погані речі, я вважаю, що це моя вина.	3	11
5	Коли мені стає страшно, я зосереджуюсь лише на всіх жахливих речах, які можуть статися.	1	5, 8, 9, 12
6	Коли хтось чинить насильство, мій єдиний вибір — втекти і сховатися або вдарити цю людину у відповідь.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Якщо ваші батьки кричать один на одного, а потім виникла бійка, це ваша вина, що вони сваряться.	3	11
8	Коли проблеми здаються великими, я намагаюся впоратися з ними потроху.	3	19
9	Коли я потрапляю в погану ситуацію, я намагаюся думати про себе як про хорошу людину.	2	2, 13, 20
10	Коли у мене є проблема, я зазвичай відчуваю, що лише я маю цю проблему.	4	15
11	Я знаю дорослого у моїй громаді, з яким я можу поговорити, коли у мене виникне проблема.	4	17
12	Якщо ваша подруга вночі вийшла на вулицю по воду і хтось на неї напав, це вона винна, що на неї напали.	3	11
13	Насильство означає, що має бути фізична травма. Якщо ти робиш комусь боляче словами, то це не насильство.	3	4
14	Я можу згадати принаймні декілька речей, які я добре вмію робити.	2	2
15	Я знаю про небезпечні та безпечні місця там, де я живу.	4	16
16	Я часто витрачаю свій час на роздуми про погані речі в моєму житті.	1	7, 8, 9, 12
17	Коли проблеми здаються великими, я відчуваю, що нічого не можу з ними вдіяти.	3	18, 19
18	Я знаю, що інші діти можуть сказати про мене щось приємне.	2	20
19	Я вважаю, що краще не говорити іншим людям про свої проблеми.	4	15, 17
20	Коли мені стає страшно, я сам можу заспокоїтися.	1	5, 7, 8

Пропозиції для координаторів, які бажають запровадити більш надійну структуру МіО, можна знайти в окремому документі, доступному [в Інтернеті](#). Він містить посилання на підтверджені шкали, розроблені для оцінки змін у самооефективності, самооцінці, надії та стійкості – довгострокових змінах, спрямованих на стратегічні цілі та цілі семінару. Ці шкали, які є як довшими, так і складнішими, можуть бути найкраще підходящими для впровадження серед групи учасників та з підготовленими обліковцями.

Інструкції з адміністрування компонентів MiO

Усі користувачі семінару «Співати левам» від CRS повинні, як мінімум, використовувати список присутніх, адмініструвати 20 пунктів до/після тестування та подавати дані до singingtothelions@crs.org.

Список присутніх

Для відстеження учасників кожного модуля та кожного дня семінару «Співати левам» слід використовувати список присутніх. Дивіться **Додаток 6** для зразка списку присутніх. Координатори можуть створити власний шаблон, але він повинен містити країну та місцевість спільноти, де проводиться семінар, організацію-спонсора, тривалість семінару (дата початку та закінчення), а також імена та контактну інформацію координаторів. Для кожного учасника вкажіть ім'я, гендер і вік. Позначте кожен модуль, у якому брала участь кожна дитина (модулі з 1 по 6), а також те, які оцінювання виконала кожна дитина (оцінювання перед семінаром, перше оцінювання після семінару, друге оцінювання після семінару).

Оцінювання до та після семінару

Оцінювання з 20 завдань до та після семінару «Співати левам» слід проводити в три різні моменти:

1. **Оцінка перед семінаром**, перед першим заняттям семінару, бажано під час інформаційної зустрічі перед втручанням, де присутні як батьки/опікуни, так і діти. Якщо це неможливо, діти повинні прийти раніше та провести оцінювання перед першим заняттям.
2. **Перше оцінювання після семінару**, одразу після семінару, безпосередньо перед фінальною сесією.
3. **Друге оцінювання після семінару**, приблизно через 3 місяці після завершення семінару.

Перед проведенням будь-якого оцінювання координатори повинні отримати згоду батьків або опікунів і згоду дитини. Роль інформованої згоди полягає в тому, щоб переконатися, що учасники обізнані та розуміють (а) причини збору цієї інформації, (б) як вона буде використовуватися та в якому обсязі, (с) ризики та вигоди для них самих від участі, і, що найважливіше, (д) їхні права: відмовитися від участі в процесі, відмовитися відповідати на конкретні запитання та припинити участь в будь-який час. Інформовану згоду слід отримати за допомогою **Форми Згоди**, яка міститься в **Додатку 5 на сторінці 65**.

Тренери повинні роздрукувати одну чисту **Форму оцінювання** (див. **Додаток 8**) для кожного учасника. Перед розповсюдженням форми, координатори повинні заповнити затінений розділ у кожній анкеті, вказавши **країну та громаду або місце**, де проводиться семінар, **дати початку та закінчення семінару**, а також те, чи є це оцінка **перед семінаром** (№ 1), **перше оцінювання після семінару** відразу після семінару (№ 2) або **друге оцінювання після семінару** через 3 місяці (№ 3).

Після роздачі бланків координатори повинні попросити учасників позначити свій вік (скільки їм років) і гендер. Учасникам не потрібно писати свої імена на бланках; координатори об'єднують дані тесту для розрахунку середнього балу групи.* Після того, як учасники позначають свій вік і стать, координатор повинен прочитати вголос Інструкції для учасників. Інструкції пропонують приклад твердження, яке спонукає учасників погоджуватися чи не погоджуватися. Під час тесту кружечки (O) пов'язуються з відповіддю «**Погоджуюсь**», а квадрати (□) — з відповіддю «**Не погоджуюсь**», щоб забезпечити візуальні варіанти відповіді для учасників з обмеженими можливостями читання. Учасники повинні заповнити коло або квадрат, щоб вказати свою відповідь на приклад твердження, а також на твердження, що наведені нижче.

Грамотні учасники будь-якого віку за бажанням можуть заповнити анкету самостійно. Крім того, ведучий може прочитати вголос твердження у формі. Учасники можуть заповнити свої відповіді, дотримуючись усних підказок координатори.

Перш ніж учасники почнуть, координатори повинні нагадати їм, що вони не повинні копіювати чийсь відповіді, що їхні відповіді залишатимуться анонімними та конфіденційними, і що вони не повинні турбуватися про те, «правильно чи неправильно»; радше, вони повинні відповідати чесно, виходячи з того, що вони знають або

* Координатори, які бажають оцінити зміни на індивідуальній основі, повинні ознайомитися з Додатковими вказівками щодо моніторингу та оцінки на 15 сторінці Доповнення, доступному за [gjcckfyvzv http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions](http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions).

відчувають. Це їхня власна думка. Координатори повинні заохочувати учасників відповідати на всі запитання та не залишати пробілів. Збираючи форми, координатори можуть перевірити, чи залишили учасники порожні поля. Якщо так, то учасників слід попросити повернутися та заповнити форму.

Координатори повинні виділити 30 хвилин для завершення оцінювання як перед початком діяльності «Співати левам» (на зустрічі перед втручанням або перед першою сесією), так і після завершення семінару (Завдання 22 і через 3 місяці). Анкета може зайняти менше 30 хвилин.

Процедура підрахунку балів

Після того, як усі учасники заповнять свої форми, координатори повинні зібрати та підрахувати відповіді. По-перше, координатори повинні призначити числовий код – 0 або 1 – кожній відповіді. Деякі елементи мають зворотне кодування. На Малюнку 3 нижче показано інформацію щодо кодування для кожного елемента. Зауважте, що якщо є будь-які запитання без відповіді (порожні відповіді), вони повинні бути закодовані як 0. Хоча присвоєння 0 («неправильна» відповідь) порожнім відповідям не є ідеальним, це полегшує агрегацію та аналіз даних. Координатори, які бажають оцінити зміни на індивідуальній основі, повинні підраховувати відповіді по-іншому та повинні звернутися до Додаткових вказівок щодо моніторингу та оцінки на **сторінці 15 Доповнення**.

Малюнок 3: Кодування пункту

Числа пункту	Відповідь	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	☐ Погоджуюсь	1
	☐ Не погоджуюсь	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	☐ Погоджуюсь	0
	☐ Не погоджуюсь	1

Для користувачів CRS наступним кроком є введення числових даних – разом із даними про вік і гендер – в **аркуш введення даних «Співати левам»**, який можна [завантажити](#). Цей робочий зошит Excel розроблений для зберігання відповідей на оцінювання до та після семінару, а також для автоматичного створення підсумку даних. Після заповнення робочого зошиту Excel координатори повинні зберегти його та надіслати до singingtothelions@crs.org.

Користувачі з інших організацій також можуть використовувати робочий зошит і надсилати свої дані до CRS, але також можуть обрати підрахунок своїх тестів вручну. Додаткову інформацію про підрахунок балів наведено на Малюнку 4 на наступній сторінці. Результати користувачів, які не користуються CRS, також можуть бути включені до інших програмних оцінок або звітів.

Малюнок 4: Розрахунок балів та інтерпретація

Бали	Розрахунок	Інтерпретація
Середній загальний бал	Підсумуйте відповіді на всі запитання з 1 по 20 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння змісту семінару «Співати левам» Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-20
Середній бал на запитання «Знання та навички» із «Співати левам»	Підсумуйте відповіді до запитань 2, 6, 7, 11, 12, 13 по 15 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще освоєння знань та навичок семінару «Співати левам» Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-7
Середній бал за запитання «Зміни Поведінки» із «Співати левам»	Підсумуйте відповіді до запитань 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 по 20 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння змін у поведінці стосовно змісту семінару «Співати левам» Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-13
Середній бал для Проміжного результату 1: Діти практикують методи само-заспокоєння, щоб подолати стрес, пов'язаний із страхом і насильством	Підсумуйте відповіді до запитань 1, 2, 5, 6, 16 по 20 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння Проміжного результату 1 Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-6
Середній бал для Проміжного результату 2: Діти змінюють негативні погляди на себе	Підсумуйте відповіді до запитань 3, 9, 14 по 18 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння Проміжного результату 2 Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-4
Середній бал для Проміжного результату 3: Діти можуть самостійно аналізувати та вирішувати різні труднощі свого життя	Підсумуйте відповіді до запитань 4, 7, 8, 12, 13 по 17 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння Проміжного результату 3 Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-6
Середній бал для Проміжного результату 4: Діти шукають підтримки від інших, коли стикаються з труднощами	Підсумуйте відповіді до запитань 10, 11, 15 по 19 і поділіть на кількість учасників, які завершили оцінювання.	Більш високі бали свідчать про краще засвоєння Проміжного результату 4 Примітка: Оцінка коливатиметься від 0-4

ДОДАТОК 8

ФОРМА ОЦІНЮВАННЯ

Інструкції для учасників:

Спочатку повідомте нам свій вік і хлопчик ви чи дівчинка.

- Вік: _____
- Гендер (оберіть один): Хлопчик ____ Дівчинка ____

Далі послухайте, як координатор читає наведені нижче твердження або, якщо можете, прочитайте наведені нижче твердження самостійно. Подумайте, чи згодні ви з кожним із них. Якщо ви погоджуєтесь, заповніть кружечки (○). Якщо ви не погоджуєтесь, заповніть квадрати (□).

Координатор: Заповніть цей розділ, перш ніж передати цю форму учасникам.

Назва країни: _____

Назва громади: _____

Обведіть один:

- Оцінювання перед семінаром
- Перший тест після семінару
- Другий тест після семінару

Тривалість семінару

Дата початку: _____ Дата завершення: _____

Приклад

	Ствердження	Погоджуюсь	Не погоджуюсь
#	Я вважаю, що рис — це найсмачніша річ, яку я коли-небудь їв.	○	□

Якщо ви **ПОГОДЖУЄТЕСЬ**

	Ствердження	Погоджуюсь	Не погоджуюсь
#	Я вважаю, що рис — це найсмачніша річ, яку я коли-небудь їв.	●	□

Якщо ви **НЕ ПОГОДЖУЄТЕСЬ**

	Ствердження	Погоджуюсь	Не погоджуюсь
#	Я вважаю, що рис — це найсмачніша річ, яку я коли-небудь їв.	○	■

	Ствердження	Погоджуюсь	Не погоджуюсь
1	Коли мені стає страшно, я намагаюся думати про те, що робить мене щасливим.	○	□
2	Повільний глибокий вдих — це один із способів почуватися краще, коли мені страшно.	○	□
3	Коли трапляється щось погане, у мене немає вибору, окрім як почуватися погано через те, що сталося.	○	□
4	Коли трапляються погані речі, я вважаю, що це моя вина.	○	□
5	Коли мені стає страшно, я зосереджуюсь лише на всіх жахливих речах, які можуть статися.	○	□
6	Коли хтось чинить насильство, мій єдиний вибір — втекти і сховатися або вдарити цю людину у відповідь.	○	□
7	Якщо ваші батьки кричать один на одного, а потім виникла бійка, це ваша вина, що вони сваряться.	○	□
8	Коли проблеми здаються великими, я намагаюся впоратися з ними потроху.	○	□
9	Коли я потрапляю в погану ситуацію, я намагаюся думати про себе як про хорошу людину.	○	□
10	Коли у мене є проблема, я зазвичай відчуваю, що лише я маю цю проблему.	○	□
11	Я знаю дорослого у моїй громаді, з яким я можу поговорити, коли у мене виникне проблема.	○	□
12	Якщо ваша подруга вночі вийшла на вулицю по воду і хтось на неї напав, це вона винна, що на неї напали.	○	□
13	Насильство означає, що має бути фізична травма. Якщо ти робиш комусь боляче словами, то це не насильство.	○	□
14	Я можу згадати принаймні декілька речей, які я добре вмію робити.	○	□
15	Я знаю про небезпечні та безпечні місця там, де я живу.	○	□
16	Я часто витрачаю свій час на роздуми про погані речі в моєму житті.	○	□
17	Коли проблеми здаються великими, я відчуваю, що нічого не можу з ними вдіяти.	○	□
18	Я знаю, що інші діти можуть сказати про мене щось приємне.	○	□
19	Я вважаю, що краще не говорити іншим людям про свої проблеми.	○	□
20	Коли мені стає страшно, я сам можу заспокоїтися.	○	□

ДОДАТОК 9

АЛЬТЕРНАТИВИ ДО ЗОБРАЖЕННЯ ЛЕВА

У країнах, де немає левів, ви можете замінити малюнок на іншу відповідну тварину, наприклад велику змію чи тигра, щоб символізувати страхи дітей. Там, де в тексті згадуються леви, просто замініть на іншу тварину.





ДОДАТОК 10

СЕРТИФІКАТ ПРО ДОСЯГНЕННЯ

(дивіться наступну сторінку)

Зауважте, що діти можуть зробити або прикрасити власні сертифікати. На наступній сторінці наведено зразок, який, якщо він використовується, слід заздалегідь скопіювати. Розподіл сертифікатів може відбуватися в кінці семінару або на наступній зустрічі групи.

СЕРТИФІКАТ



Ця нагорода засвідчує, що

успішно завершив (ла)

Семінар «Співати левам»

та
Підпис координаторів

Число

Місце проведення

faith. action. results.

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

crs.org

Співати левам: Посібник координатора щодо подолання страху та насильства в нашому житті є посібником для координаторів, щоб вони змогли допомогти дітям і молоді розвинути навички подолання впливу насильства та жорстокого поводження в їхньому житті та вилікуватися від цього впливу. Наприкінці семінару, описаного в цьому посібнику, учасники дізнаються, що вони можуть змінити своє життя і більше не відчувати домінування страху. Незважаючи на те, що його розроблено для молоді та що до нього входять ігри, мистецтво та пісні, семінар «Співати левам» також можна використовувати з дорослими, щоб допомогти їм подолати тривогу, вжити заходів щодо аспектів свого життя, які викликають страх, і, таким чином, стати кращими батьки та вихователями.

