

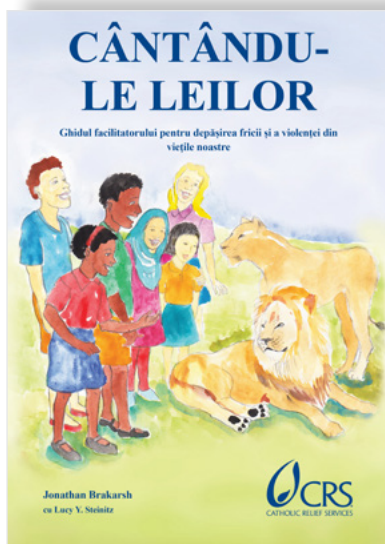
CÂNTÂNDU- LE LEILOR

Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din
viețile noastre



Jonathan Brakarsh
cu Lucy Y. Steinitz

CRS
CATHOLIC RELIEF SERVICES



Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viața noastră conține activități pentru copiii și tinerii care au fost martori sau victime ale violenței în familie, la școală sau în comunitate. Atelierul ajută copiii și tinerii să își dezvolte reziliența și abilitățile de a reacționa eficient la frica și violența din viața lor.

Technical editing and layout: Solveig Bang
Ilustrații copertă de Marika Matengu

Catholic Relief Services mulțumește cu recunoștință pentru ilustrațiile de la paginile 1-8, realizate de Marika Matengu, care au apărut inițial în *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth* (Modul în care avem grijă: Un ghid pentru managerii de programe care deservește copii și tineri vulnerabili) de Lucy Y. Steinitz, material publicat de organizația Family Health International (Organizația internațională pentru sănătatea familiei) în 2009. Schița cu leul, de la paginile 31 și 49, este realizată de Tichaona Mudhobhi.

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



Catholic Relief Services - CRS (Servicii catolice de ajutor) este agenția umanitară internațională oficială a comunității catolice din Statele Unite. Activitățile de asistență și dezvoltare ale CRS se desfășoară prin programe de răspuns la situații de urgență, programe pentru HIV, sănătate, agricultură, educație, microfinanțare și consolidare a păcii. CRS alină suferința și oferă asistență persoanelor în dificultate din peste 100 de țări, fără a ține cont de rasă, religie sau naționalitate.

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

© 2017 Jonathan Brakarsh și Catholic Relief Services. Acest material poate fi reprodus gratuit în scopuri necomerciale, cu condiția menționării autorului, Dr. Jonathan Brakarsh, și a agenției Catholic Relief Services. Toți cei care doresc să adapteze aceste materiale ar trebui să obțină permisiunea în prealabil, contactând singingtothelions@crs.org.

Pentru citare: Brakarsh, J. (2017) *Cântându-le Leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viața noastră*. Baltimore: Catholic Relief Services.

Despre autor

Dr. Jonathan Brakarsh este un psiholog pentru copii care trăiește în Zimbabwe. De-a lungul întregii sale vieți, s-a angajat să dezvolte servicii de sănătate de nivel comunității, care să răspundă nevoilor psihologice și sociale ale copiilor vulnerabili.

Aceasta este a treia sa carte despre terapia pentru copii. Jonathan Brakarsh este autorul cărții *Say and Play: A tool for young children and those who care for them* (Spune și joacă-te: Un instrument pentru copiii mici și pentru cei care îi îngrijesc) publicată în 2009 de Project Concern International (Organizația internațională Proiect Grijă). Împreună cu Community Information and Inspiration Team (Echipa de informare și inspirație comunitară), Jonathan Brakarsh este autorul seriei *The Journey of Life* (Călătoria vieții), care a fost tradusă în mai multe limbi în peste 30 de țări, publicată în 2004 și 2005 de Regional Psychosocial Support Initiative (Inițiativa regională de sprijin psihosocial).

Dr. Brakarsh este consultant la nivel internațional pe problemele care îi vizează pe copii.

Dr. Lucy Y. Steinitz, consilier tehnic superior pe probleme de protecție în cadrul organizației Catholic Relief Services, a contribuit la acest ghid și a coordonat producția acestuia.

Mulțumirile autorului

Așa cum se constată în această carte, *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre*, „suntem cu toții conectați”. Pe cont propriu nu putem realiza nimic. Îi avem pe cei care au călătorit înaintea noastră prin viață și pe cei care ne merg alături pe parcursul călătoriei. Această carte este un efort al dragostei, susținut de înțelepciunea, munca grea, experiența și bunătatea multor persoane. Aș vrea să le mulțumesc următoarelor persoane pentru tot ajutorul lor:

Lui Lucy Y. Steinitz, pentru că a fost scânteia care a adus această carte la viață, pentru asistența sa tehnică deosebită, energia sa infinită, devotamentul său, și pentru o de minutete care nu se oprește niciodată.

Lui Robert Groelsema, șeful de echipă al Africa Justice and Peacebuilding Working Group (Grupul de lucru pentru justiție și consolidarea păcii din Africa) din cadrul CRS, pentru încrederea sa în acest proiect și pentru că a asigurat resursele care l-au făcut posibil.

Lui Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonh și personalului CRS din Zimbabwe, pentru ospitalitatea și sprijinul logistic de care au dat dovadă și pentru că mi-au creat un spațiu în care să lucrăm și să gândim împreună.

Lui Kathy Bond Stewart, Jane Fisher și Africa Community Publishing and Development Trust - ACPDT (Fondul de publicare și dezvoltare comunitară din Africa) pentru generozitatea lor și pentru sprijinul lor neîntrerupt. Cartea pe care am scris-o cu toții împreună, alături de 154 de copii în 2013, *Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation and protection* (Cântându-le leilor: Promovarea exprimării opiniei, îmbunătățirea participării și sporirea protecției copiilor), ne-a servit drept inspirație pentru a dezvolta în continuare această inițiativă importantă.

Lui Katelyn Victor alături de John Hembling, Lucy Y. Steinitz și alții, pentru că au dezvoltat un proces de monitorizare și evaluare sensibil și ușor de utilizat.

Revizorilor care și-au dăruit timpul, energia și expertiza: Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leia Isanhart, John Murhula Katunga, Lisa Langhaug, Sr. Janice McLaughlin, Laura Miller-Graff, Alice Moyo, Sonia Pereira, Leslie Snider, Susan St Ville, Jean Baptiste Talla, Kathy Bond Stewart, Katelyn Victor și Lynn Walker.

Facilitatorilor din Zimbabwe și Sierra Leone, ale căror abilități și creativitate au însuflit proiectul *Cântându-le leilor*, când noi i-am auzit pe toți acei tineri cântând: Lucia Manyuchi (ACPD), Jane Mashonanyika (Tree of Life - TOL [Copacul vieții]), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofu (ACPD) și Musa Kallon.

Copiilor și cadrelor didactice de la următoarele școli, unde a fost testată inițiativa *Cântându-le leilor*: Școlile Chidoma și Nemangwe (Gokwe) și școala St Peter's (Mbare) din Zimbabwe; CRS Family Reintegration Project (Proiectul CRS de reintegrare a familiei) și Caritas Bo, din Sierra Leone; și liceul cu profil vocațional Nyaka (subdiviziunea județeană Kambuga) din Uganda.

Scopur care și-au împărtășit, cu generozitate, cunoștințele: Gretchen Bachman, Sr Elizabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba și Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dode minuteique Tavernier, Ruth Verhey și John Williamson.

Lui Barbara Kaim, care a petrecut multe ore ajutându-mă să organizez vârtejul creativ al gândurilor mele.

Recunoștința mea editorului, Solveig Bang, lui Kaitlyn Mortimer de la CRS, și mulțumiri imense artistei, Marika Matengu.

Cuprins

Secțiunea 1: Introducere	1
Secțiunea 2: Implementarea Atelierului „Cântându-le leilor”	5
Secțiunea 3: Activitățile din cadrul atelierului	11
Tema I. Bine ați venit la Cântându-le leilor	11
Activitatea 1: Prezentări	11
Tema II. Să descoperim cine suntem	15
Activitatea 2: Copacul vieții	15
Activitatea 3: Prima recapitulare - Cântându-le leilor	19
Tema III. Să înțelegem frica și violența	20
Activitatea 4: Să înțelegem violența	20
Activitatea 5: Reacții alternative la violență	22
Activitatea 6: Să înțelegem frica	23
Tema IV. Să devenim mai puternici	24
Activitatea 7: Doar schimbă canalul!	24
Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre	29
Activitatea 9: Patru pătrate	30
Activitatea 10: Munte, apă, vânt, foc	32
Activitatea 11: Nu este vina mea!	36
Activitatea 12: Detașarea de probleme	38
Activitatea 13: Copacul cu comori	40
Activitatea 14: A doua recapitulare - Cântându-le leilor	44
Tema V. Să creăm legături	45
Activitatea 15: Leu pe munte! Fugi, fugi, fugi!	45
Activitatea 16: Locuri sigure și periculoase	47
Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor	48
Activitatea 18: Păcălirele leului	49
Tema VI. Să mergem mai departe	51
Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus	51
Activitatea 20: Să ne prețuim unii pe alții	54
Activitatea 21: Mesaje	57
Activitatea 22: Evaluare	58
Activitatea 23: Cântându-le leilor – O Scopebrare!	58

SECȚIUNEA 4: ANEXE	59
Anexa 1: Exerciții de respirație + grounding (împământare spirituală)	59
Anexa 2: Înainte și după desfășurarea atelierului	60
Anexa 3: Ce am învățat	62
Anexa 4: Ce să faceți dacă un copil vă dezvăluie un abuz	63
Anexa 5: Model formular de consimțământ	64
Anexa 6: Model de registru de prezență	65
Anexa 7: Plan de Monitorizare și Evaluare	66
Anexa 8: Formular de evaluare	71
Anexa 9: Alternative la imaginea cu lei	72
Anexa 10: Certificat de participare	74

Consultați **Suplimentul*** pentru lecturi suplimentare, indicații cu privire la formarea facilitatorilor și mai multe informații cu privire la înregistrarea datelor de monitorizare și evaluare.

CUPRINSUL SUPPLEMENTULUI

Introducere	1
Informații suplimentare despre modul în care puteți să îi ajutați pe copii să reacționeze la frică și abuz	2
Întreruperea ciclurilor de violență	8
Cum să formați facilitatori	10
Sesiune introductivă: Idei principale	13
Indicațiile suplimentare privind Monitorizarea și Evaluarea	15

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

SECȚIUNEA 1: INTRODUCERE

Bine ați venit la *Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre!* Acest ghid se adresează copiilor și tinerilor cu vârste de peste opt ani, inclusiv, care au fost victime sau martori la violențe în propria lor familie, la școală sau în comunitate. Își propune să-i ajute pe copii și tineri să își dezvolte reziliența și abilitățile de a reacționa eficient la frica și violența din viețile lor.

De ce este important acest ghid

Din studii și reportaje de știri reiese că violența este un fenomen mondial care se produce în multe medii: în țările noastre, în cartiere, acasă și în școli. Dacă nu este combătută, efectele violenței fac rău în special copiilor, pe care îi poate afecta pentru tot restul vieții. Generațiile viitoare îi pot resimți rezultatele.

Există un număr considerabil de studii cu privire la impactul pe care îl are violența asupra sănătății de minutetale și fizice a copiilor.^{1,2} În plus, datele despre violența împotriva copiilor, defalcate pe țări, pot fi accesate prin organizații precum Fondul Națiunilor Unite pentru Copii (UNICEF) și Centers for Disease Control and Prevention - CDCP (Centrele de control și prevenție a bolilor).^{3,4}

Violența, așa cum este înțeleasă în acest ghid, se referă la experiențele de abuz fizic, sexual sau emoțional, rănire, exploatare sau pierdere semnificativă - sau amenințarea cu acestea. Tipurile de violență care sunt luate în considerare în *Cântându-le leilor* sunt variate și includ (dar nu se limitează la):

- Bullying-ul (violența psihologică), ca reacție la dizabilitatea unui copil sau la faptul că este diferit
- Certurile de acasă
- Abuzul asupra copiilor și traficul copiilor
- Toate tipurile de exploatare sexuală
- Migrația forțată
- Tortura, încarcerarea sau uciderea membrilor familiei
- Războiul și conflictul armat



.....
Dacă nu este combătută, efectele violenței fac rău în special copiilor, pe care îi poate afecta pentru tot restul vieții.
.....

1. National Child Traumatic Stress Network (Rețeaua națională de combatere a stresului traumatic la copii), www.nctsn.org

2. Centers for Disease Control and Prevention, Adverse Childhood Events Study (Studiu asupra evenimentelor adverse din copilărie), www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

3. Centers for Disease Control and Prevention, Violence Against Children Survey (Sondaj privind violența asupra copiilor), www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children (Prevalența violenței împotriva copiilor la nivel global), www.unicef.org/media/media_75530.html

Atunci când copiii se confruntă cu o criză care le pune viața în pericol, cu o situație de abuz sau de violență continuă, sau cu o situație ulterioară unei situații de urgență, cum ar fi un tsunami sau criza provocată de virusul Ebola, sistemul lor nervos intră într-un mod de „luptă, fugi sau îngheață” (en: fight, flight or freeze). Funcțiile lor corticale, abilitatea lor de a raționa, sunt adesea eclipsate de activarea circuitului lor emoțional (hipocamp, amigdala cerebrală). Acest nivel ridicat al activării emoționale duce la creșterea stresului, cu un impact fizic distructiv pe termen lung. Incapacitatea de a modifica situația periculoasă îl deterde minute pe copil să se îndepărteze de contactele sociale, din cauza sentimentelor de rușine și neputință provocate de experiențele trecute și prezente. Pierderea autonomiei și o creștere a vulnerabilității emoționale sporesc riscul ca aScop copil să devină ținta unor violențe actuale sau viitoare.^{5 6}

De aceea am creat acest ghid, care este produsul multor ani de muncă. În 2013, Dr. Jonathan Brakarsh, un psiholog pentru copii, și doamna Jane Fisher, un specialist în traumă, au colaborat cu The Africa Community Publishing and Development Trust - ACPDT (Fondul de publicare și dezvoltare comunitară din Africa) din Zimbabwe pentru a realiza o evaluare a modurilor în care violența îi afectează pe copiii din Zimbabwe. Cartea care a rezultat în urma acestei cercetări, *Singing to the Lions: Enhancing children's voices, participation, and protection* (Cântându-le leilor: Promovarea exprimării opiniei, îmbunătățirea participării și sporirea protecției copiilor), a fost unică, în sensul că a îmbinat publicațiile comunitare cu psihoterapia, oferindu-le copiilor roluri importante, cum ar fi: cercetători, facilitatori, scriitori și artiști. Proiectul actual, sponsorizat de Catholic Relief Services, dezvoltă și mai mult această inițiativă, furnizând un program cu rezultate practice, care îi poate ajuta pe copii și pe adulții care îi îngrijesc să depășească frica și violența, oriunde ar trăi. Ideea de a numi acest ghid „Cântându-le leilor” i-a venit lui Jonathan Brakarsh într-un vis, în care toți factorii de opresiune din viața lui au devenit lei care, atunci când copiii începeau să cânte, se linișteau, zâmbeau și răgeau de plăcere. Există și o poveste tradițională din Tonga⁷ despre cum să le cânti leilor, care a inspirat ACPDT pentru această carte.



Acest atelier compus din șase module le oferă copiilor abilitățile necesare pentru a începe să găsească soluții la impactul pe care l-au avut violența și abuzul din viața lor și pentru a se vindeca.

Czego nauczą się dzieci i młodzież

Cântându-le leilor este un atelier compus din șase module, care le oferă copiilor abilitățile necesare pentru a începe să găsească soluții la impactul pe care l-au avut violența și abuzul din viața lor și pentru a se vindeca. Acest lucru include învățarea unor abilități de a reacționa eficient la cazurile actuale de violență și abuz, de a crea straturi de protecție socială și de a începe să găsească soluții la experiențele negative și distructive trăite anterior. De asemenea, atelierul *Cântându-le leilor* își propune să le ofere copiilor reziliența necesară pentru a face față viitoarelor traume cu flexibilitate și grație.

Majoritatea participanților la acest atelier au trecut prin mai multe traume: moartea părinților; conflict militar; violență domestică; abuz sexual, emoțional și fizic; și munca copiilor. Aceasta este o perioadă crucială pentru ca atât copiii, cât și adulții să învețe modele și moduri noi de a reacționa la traumele din viețile lor. Copiii trăiesc în medii unde sunt martori la acte de violență și abuzuri sexuale devreme în viață și chiar sunt supuși la acestea. În consecință, ei învață violența. Sentimentul lor de sine, precum și autoeficacitatea pot fi lezate, ceea ce poate duce la depresie severă.

Cum dide minuteuăm impactul pe care îl are violența asupra vieților copiilor? Așa cum traumele pot face parte din viața multor copii, la fel și puterea de reziliență. Aceasta este o abilitate pe care o posedăm cu toții, aceea de a ne reveni din frică, neajutorare și neputință. Avem capacitatea de a ne dezvolta reziliența pe măsură ce

5. Dr. Michel Silvestre, comunicare personală, Sede minutar de formare în desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare (EMDR) pentru copii, mai 2016

6. Levine, Peter și Kline, Maggie: *Trauma-proofing your kids* (Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor), editura North Atlantic Books, Berkeley, 2008

7. Un grup etnic din Zimbabwe.

ne lovim de provocările vieții.

Acest atelier speră să îi învețe pe copii abilități care să le sporească reziliența și capacitatea de a găsi metode eficiente fie de a-și schimba situația, fie de a învăța noi reacții la aceasta (dacă situația nu poate fi schimbată imediat). Acest atelier îi ajută pe participanți să reacționeze în mod eficient și adaptabil la frica și violența din viețile lor. Există șase domenii de abilități și cunoștințe:

1. Să învețe copiii tehnici de autocalmare, care includ respirația, mișcarea și meditația, astfel încât să-și poată reduce nivelul de activare a circuitului emoțional al creierului care, în situații de criză, prevalează adesea asupra rațiunii. Obiectivul este ca aceștia să poată lua decizii rapide și eficiente, bazate mai degrabă pe rațiune decât pe frică.
2. Să își schimbe copiii viziunea negativă despre ei înșiși, aceea că merită să fie abuzați, care îi face să se simtă în permanență neputincioși, iar în schimb să își descopere punctele forte și însușirile pozitive.
3. Să își scadă copiii nivelul de izolare socială sau sentimentul de stigmatizare (adică să își crească nivelul de conectivitate socială), prin realizarea faptului că nu sunt singuri, ci fac parte dintr-o rețea mai mare, alcătuită din membri ai familiei, prieteni și comunitate.
4. Să înțeleagă copiii impactul pe care frica și violența îl au asupra vieților lor și să identifice resurse atât interne (în interiorul ființei lor), cât și externe (să știe la cine să meargă în perioadele de criză).
5. Să identifice copiii moduri prin care să depășească violența și frica din viețile lor (adică să își crească nivelul de autoeficacitate), prin analizarea problemelor și punerea în aplicare a unor planuri de acțiune.
6. Să aibă copiii speranță și obiective pentru viitor.



.....

Tehnicile de autocalmare reduc nivelul de activare a circuitului emoțional al creierului, care, în situații de criză, prevalează adesea asupra rațiunii.

.....

Cum schimbă vieți *Cântându-le leilor*

Mesajul din *Cântându-le leilor* este că viețile copiilor și tinerilor care au experimentat violența și frica se pot schimba, astfel încât aceștia să aibă abilitățile și încrederea de a reacționa în mod constructiv la fricile lor, reprezentate de lei, și să găsească modalități de a reduce sau de a opri violența din viețile lor. La încheierea atelierului, aceștia vor fi învățați să folosească diverse tehnici pentru a se calma. Nu le va mai fi teamă să simtă sentimentul de frică, deoarece vor ști că puțină frică este bună, pentru că le oferă energie și îi ajută să se concentreze. Iar dacă se simt copleșiți de acea frică, vor ști să folosească tehnici de respirație și alte tehnici, care îi vor ajuta să se simtă mai bine. Copiii și tinerii vor fi învățați să își valorifice și să își folosească punctele forte. Nu se vor mai învinovăți pentru ceea ce nu este vina lor. Vor fi capabili să analizeze problemele care par de nerezolvat și le vor putea împărți în pași mai mici. Copiii și tinerii vor fi învățați importanța de a cere ajutorul altor persoane, astfel încât să nu se simtă singuri. Rezultatul va fi aȘcopa că, pentru mulți copii, frica nu le va mai dădă minutea vieților.

Cui i se adresează atelierul

Cântându-le leilor este adresat, în primul rând, copiilor și tinerilor cu vârste de peste 11 ani, inclusiv, împărțiți pe grupe de vârstă corespunzătoare. Copiii cu vârste cuprinse între 8 și 10 ani pot participa, dacă primesc sprijin suplimentar și se efectuează unele adaptări ale textului (a se vedea mai jos). Atelierul se concentrează în special pe cei care se confruntă cu violența și abuzul în propriile vieți, sau sunt martori la acestea.

Pentru copiii cu vârste cuprinse între 8 și 10 ani, un atelier mai scurt și mai simplu funcționează mai bine. Mențineți atelierul activ și plin de dinamism, cu multe exerciții de înviorare și cu discuții scurte. Dacă vor fi cazuri de copii care nu pot să deseneze, cereți-le să interpreteze un joc de rol, folosind expresii faciale și gesturi pentru a-și exprima ideile. Consultați *Lucrul cu copiii* (**pagina 6**) pentru informații suplimentare. Acestea sunt activitățile sugerate pentru această grupă de vârstă: Activitățile 1, 6, 8 –18, 20, 21 și 23.

Deși a fost conceput pentru copii și tineri, atelierul se poate desfășura și cu adulți, pentru a-i ajuta să își gestioneze propria anxietate și să ia măsuri cu privire la aspectele din viața lor care le provoacă frică și, astfel, să devină părinți mai buni, fiind modele pentru copiii lor și arătându-le metode de a reacționa eficient la violență și abuz. Pentru o scurtă îndrumare privind atelierul pentru adulți, consultați *Suplimentul*, **pagina 13**. Într-un fel, îi „vaccinăm împotriva violenței” pe copii, dar și pe adulții grijulii.

Părinții și tutorii joacă un rol-cheie în a se sensibiliza cu privire la impactul pe care îl are violența asupra copiilor - de la bullying (violență psihologică) la abuz sexual și până la violența încurajată de guvern. Părinții și tutorii sunt principalii mediatori ai emoțiilor pentru copii, din moment ce îi ajută să proceseze o varietate de experiențe și crize emoționale. În consecință, părinții și tutorii devin implicați, prin participarea la întâlnirile anterioare și ulterioare atelierului, care le vor stârni un interes sporit pentru rolul pe care îl pot juca în viețile copiilor lor.

Liderii comunității și cei religioși joacă și ei un rol important, și vor fi invitați la o întâlnire anterioară atelierului, pentru a li se prezenta pe scurt subiectul din *Cântându-le leilor*. Va avea loc o întâlnire ulterioară atelierului, în cadrul căreia liderii comunității se vor întâlni cu copiii, pentru a găsi moduri de a reacționa la violența și abuzul din viețile lor (consultați **Secțiunea 2**). Frații și surorile mai mari, tutorii, mentorii din comunitate și adulții care au trecut și ei prin violențe sau evenimente traumatizante, ar putea găsi beneficii în participarea la acest atelier și la activitățile sale.



.....

Părinții și tutorii sunt principalii mediatori ai emoțiilor pentru copii, din moment ce îi ajută să proceseze o varietate de experiențe și crize emoționale.

.....

SECȚIUNEA 2:

IMPLEMENTAREA ATELIERULUI „CÂNTÂNDU-LE LEILOR”

Prezentare generală

Cântându-le leilor este o povestire nesfârșită despre descoperire și emancipare, care are drept rezultat crearea unor imagini de sine noi, precum și a unor rețele și acțiuni sociale noi. Este scris sub forma unui dialog între facilitator și participanți. Facilitatorul este încurajat să își aducă propria contribuție, folosindu-se de propriile experiențe de viață pentru a-i conferi mai multă profunzime atelierului.

Cântându-le leilor este un proces compus din șase teme:

- I. Bine ați venit
- II. Să descoperim cine suntem
- III. Să înțelegem frica și violența
- IV. Să devenim mai puternici
- V. Să creăm legături
- VI. Să mergem mai departe

Rețineți că pe parcursul acestui ghid termenul „copii” este utilizat pentru a include toate grupele de vârstă. Facilitatorul va trebui să adapteze acest termen la vârsta participanților. De exemplu, persoanele cu vârsta de peste 15 ani probabil vor vrea să li se spună „tineri”, „tineri adulți” sau „adolescenți”.



.....

**Frica poate exista chiar și în
viețile copiilor care par a fi cei
mai bine adaptați.**

.....

Participanți și facilitatori

Cum vor fi selectați participanții?

Unii copii vor fi selectați de comunitate (poate fi vorba despre profesori, părinți, lideri religioși etc.), care se va axa în special pe copiii care sunt afectați direct sau indirect de violență și abuz. Ar fi folositor să existe o varietate în ceea ce-i privește pe copii, întrucât frica poate exista chiar și în viețile copiilor care par a fi cei mai bine adaptați. Atelierul ar trebui să se desfășoare cu 15-25 de participanți (numărul recomandat este de 20), împărțiți în grupuri adecvate vârstei. *Cântându-le leilor* se adresează tuturor Scopor care au fost martori la violențe sau evenimente traumatizante, sau au trecut prin astfel de experiențe.

Cine sunt facilitatorii și ce roluri joacă ei?

Sunt necesari doi co-facilitatori și o „persoană-resursă” din comunitatea locală, care are o oarecare pregătire sau experiență în domeniul consilierii sau al acordării de sprijin psihosocial. În funcție de circumstanțele locale, persoana-resursă poate fi unul dintre facilitatori. Aceasta poate fi, de exemplu, asistenta medicală sau profesorul din localitate.

Este de preferat ca persoana-resursă să provină din interiorul comunității, pentru a putea oferi sprijin individual în timpul atelierului, dacă este nevoie, și pentru a putea asigura raportarea abuzului sau a rețelilor tratamente, precum și pentru monitorizarea ulterioară, după încheierea atelierului. Relația persoanei-resursă cu tinerii și copiii va continua și după încheierea atelierului (de ex. ca parte a unui club pentru copii sau a unui grup pentru tineri), organizând activități și ajutând participanții să pună în practică abilitățile pe care le-au învățat.

Atunci când selectați facilitatorii, alegeți persoane pe care copiii le cunosc și le respectă, sau care au deja o oarecare experiență în lucrul cu copiii și le place să lucreze cu ei. Un bun facilitator ar trebui să fie:

- ✓ energic
- ✓ creativ și flexibil
- ✓ sensibil la nevoile copiilor
- ✓ capabil să lucreze cu alții în echipă
- ✓ o persoană căreia îi place să colaboreze, nu o persoană competitivă
- ✓ familiarizat cu cultura grupului cu care lucrează
- ✓ în largul său atunci când se ocupă de problemele și emoțiile copiilor
- ✓ o persoană care nu judecă
- ✓ un bun ascultător
- ✓ capabil să se bucure de energia copiilor și adolescenților
- ✓ o persoană căreia îi place distracția

Se dorește ca facilitatorii să poată contribui cu un puternic element cultural în cadrul atelierului: cântece, spiritualitate, dansuri și povești, astfel încât cultura locală să se îndeplinească cu toate activitățile și exercițiile de înviorare.

Lucrul cu copiii

Modul în care adulții interacționează cu copiii, în special cu cei care au fost traumatizați, este foarte important. Mai jos regăsiți două liste: prima oferă câteva sfaturi despre cum să interacționați cu copiii la modul general, iar a doua vă oferă câteva sfaturi despre ceea ce trebuie să faceți dacă devin tulburați copiii în timpul atelierului.

Cum să interacționați cu copiii

- a. Cereți-le copiilor să se exprime prin gesturi sau să teatralizeze cât mai mult posibil. Aceștia învață din mișcările propriului trup, mai degrabă decât din cuvintele noastre.
- b. Folosiți diferite tonuri și ritmuri ale vocii pentru a le menține interesul activ.
- c. Manifestați curiozitate și interes față de ceea ce fac copiii și față de viețile lor.
- d. Asigurați-vă ca dați instrucțiuni simple și scurte.
- e. Încurajați și lăudați fiecare contribuție pe care copiii o aduc discuției.



Facilitatorii pot contribui, introducând puternice elemente culturale în cadrul atelierului: cântece, spiritualitate, dansuri și povești, astfel încât cultura locală să se îndeplinească cu toate activitățile.

Ce să faceți dacă un copil devine tulburat

- Verificați dacă manifestă semne de suferință psihologică: Copilul trece la o voce de bebeluș; manifestă retragere socială sau lipsă de interes/ implicare în activități; este lipsit de expresie sau prezintă o gamă limitată de emoții.
- Acționați: Alertați persoana-resursă sau facilitatorul. Evaluați starea emoțională a copilului. Manifestați empatie față de copil și liniștiți-l. Dacă este posibil, aflați ce îl supără. Consultați rubrica *Ce trebuie să facă adulții* din [Suplimentul Cântându-le leilor](#), la pagina 5. Încheiați cu exercițiul de **Grounding (împământare spirituală)**: Ce pot vedea, auzi și atinge. Consultați **Anexa 1**.
- Dacă un copil vă dezvăluie că a fost abuzat sexual, consultați **Anexa 3**.

Dacă un copil devine tulburat, acesta are ocazia de a începe să rezolve durerea din interiorul ființei sale. Dacă se poate calma mai apoi, cu ajutorul facilitatorilor sau pe cont propriu, își demonstrează noua sa abilitate, aceea de a face față emoțiilor puternice.

Cum este structurat ghidul?

Acest ghid se concentrează asupra atelierului Cântându-le leilor, dar succesul programului în sine depinde de implicarea părinților, a tutorilor și a liderilor locali, care constă în a-i asculta pe copii și pe tineri vorbind problemele care îi afectează, înainte și după desfășurarea atelierului. Mai jos regăsiți câteva informații cu privire la ceea ce trebuie să faceți înainte de începerea atelierului și după încheierea acestuia. Acestea sunt urmate de un tabel, care prezintă în linii generale toate activitățile din program, inclusiv perioadele de timp și intervalele orare la care începe și se termină fiecare modul.

Înainte de a începe atelierul

Este posibil ca unii dintre dumneavoastră, care sunt familiarizați cu munca de dezvoltare comunitară, să facă deja acest lucru. Pentru cei care sunteți mai noi în domeniu, este important ca mai întâi să vă întâlniți cu liderii locali, pentru a le explica care este scopul atelierului *Cântându-le leilor*, și pentru a le obține sprijinul. Este important să vă întâlniți și cu părinții (tutorii) și copiii, pentru a obține consimțământul acestora de a participa. Pentru o descriere mai detaliată a întâlnirilor, vă rugăm să consultați **Anexa 2**.



Succesul programului depinde de implicarea părinților, a tutorilor și a liderilor locali în a sprijini procesul prin care copiii își fac vocile auzite cu privire la problemele care îi afectează.

Întâlnirea anterioară atelierului, cu copiii și liderii locali (reprezentanți ai guvernului, lideri religioși și ai comunității) și/ sau membri ai Comitetului local pentru protecția copilului .	60-90 de minute, cu Scop puțin o săptămână înainte de desfășurarea atelierului
Întâlnirea anterioară atelierului, cu părinții/ tutorii și copiii care participă, pentru a le explica despre ce este programul <i>Cântându-le leilor</i> și pentru a le obține consimțământul (părinților) și acordul (copiilor). Copiii trebuie să completeze un formular de evaluare înainte de atelier.	60-90 de minute, cu Scop puțin o săptămână înainte de desfășurarea atelierului

La sfârșitul atelierului

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

După încheierea atelierului

Participanții la atelier trebuie să știe că îngrijorările lor vor fi prezentate în fața comunității, pentru a fi luate măsuri. Exemple pot fi: munca copiilor, abuzul sexual, prezența la înfăptuirea unei crime, abuzul fizic și emoțional sau abandonul școlar din cauza lipsei de bani.

Este important ca un grup de adulți cu influență să discute problemele legate de protecția copilului împreună cu membrii atelierului, pentru a găsi împreună soluții constructive. Dacă atelierul se întinde pe parcursul mai multor săptămâni, atunci întâlnirea legată de protecția copilului poate avea loc după Modulul 3. Membrii atelierului pot împărtăși ceea ce au învățat prin prezentări în fața colegilor de la școala lor sau în cadrul unui eveniment similar. Ambele întâlniri sunt descrise mai în detaliu în **Anexa 2**.

Exercițiul de protecție a copilului ulterior atelierului, cu liderii locali (reprezentanți ai guvernului, lideri religioși și ai comunității) și/ sau membri ai Comitetului local pentru protecția copilului .	60-90 de minute
Prezentarea ulterioară atelierului, în fața tutorilor/ părinților , în timpul unei ceremonii școlare, în cadrul unui alt eveniment similar, sau la o întâlnire specială cu părinții.	60-90 de minute
Cluburi pentru copii și tineri , pentru a le oferi acestora sprijin suplimentar și pentru monitorizare ulterioară.	Fără întrerupere
Monitorizarea și evaluarea ulterioară realizate de către copii: 3-4 luni după încheierea atelierului.	30 de minute

Prezentarea și programul atelierului

Atelierul se poate desfășura fie pe parcursul a 3 zile întregi (2 module pe zi), fie în 6 jumătăți de zi (1 modul pe zi, de exemplu o dată pe săptămână). Se poate asigura respectarea programului prin parcurgerea adecvată a modulelor, a căror durată este estimată a fi de 3 ore pentru fiecare, plus o scurtă pauză când se ajunge la jumătatea acestora.

Copiii vor fi împărțiți în ateliere adecvate vârstei lor. În funcție de cultura locală, atelierele pot fi organizate în funcție de gen: doar pentru băieți, doar pentru fete, sau mixte. Scop mai bine este să se organizeze ateliere separate pentru preadolescenți și adolescenți propriu-ziși. Atelierul ar putea fi relevant chiar și pentru tinerii adulți (de peste 19 ani), dar aceștia ar trebui să aibă propriul grup.

Intervalele de timp sugerate aici sunt aproximative. Toate activitățile sunt importante, deci nu ar trebui să le parcurgeți în grabă. Acordați-le copiilor suficient timp să adreseze întrebări și să participe la discuții. Este posibil să fie necesar ca unele activități să fie adaptate atât pentru a fi relevante din punct de vedere cultural, cât și pentru a fi adecvate vârstei. În societățile post-conflict sau instabile, pot fi necesare adaptări suplimentare, cum ar fi să dedicați mai mult timp activităților de respirație și de calmare, sau să includeți situațiile actuale în discuții. În mod special atunci când se fac schimbări, asigurați-vă că acestea nu expun copiii la vătămări fizice și/ sau emoționale.

Începeți fiecare zi dansând sau cântând. Cu excepția primei zile, întrebați în fiecare dădă minutează ce și-au adevărat participării din ziua precedentă și cum au aplicat ceea ce au învățat în viețile lor. Dacă modulele se desfășoară la intervale de câteva zile sau de o săptămână, adresați aceste întrebări la începutul fiecărui modul. Înainte de sfârșitul fiecărei zile sau al fiecărui modul, întrebați-i pe toți ce activități le-au plăcut și ce au învățat. Se recomandă un scurt exercițiu de respirație, în cerc, pentru a încheia fiecare zi sau modul. Alegeți un exercițiu care vă place din acest atelier, sau consultați **Anexa 1**.



.....

Este posibil să fie necesar ca unele activități să fie adaptate atât pentru a fi relevante din punct de vedere cultural, cât și pentru a fi adecvate vârstei.

.....

MODULUL 1

Tema I: Bine ați venit la <i>Cântându-le leilor</i>	
Activitatea 1: Prezentări	60 minuteute
Tema II: Să descoperim cine suntem	
Activitatea 2: Copacul vieții	120 minuteute

MODULUL 2

Activitatea 3: Prima recapitulare - <i>Cântându-le leilor</i>	15 minuteute
Tema III: Să înțelegem frica și violența	
Activitatea 4: Să înțelegem violența	80 minuteute
Activitatea 5: Reacții alternative la violență	20 minuteute
Activitatea 6: Să înțelegem frica	25 minuteute
Tema IV: Să devenim mai puternici	
Activitatea 7: Doar schimbă canalul!	40 minuteute

MODULUL 3

Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre	20 minuteute
Activitatea 9: Patru pătrate	60 minuteute
Activitatea 10: Munte, apă, vânt, foc	60 minuteute
Activitatea 11: Nu este vina mea	40 minuteute

MODULUL 4

Activitatea 12: Detașarea de probleme	40 minuteute
Activitatea 13: Copacul cu comori	40 minuteute
Activitatea 14: A doua recapitulare - <i>Cântându-le leilor</i>	20 minuteute
Tema V: Să creăm legături	
Activitatea 15: Leu pe munte! Fugi, fugi, fugi!	15 minuteute
Activitatea 16: Locuri sigure și periculoase	65 minuteute

MODULUL 5

Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor	40 minuteute
Activitatea 18: Păcălireă leului	50 minuteute
Tema VI: Să mergem mai departe	
Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus	50 minuteute
Activitatea 20: Să ne prețuim unii pe alții	40 minuteute

MODULUL 6

Activitatea 21: Mesaje	60 minuteute
Activitatea 22: Evaluare	30 minuteute
Activitatea 23: <i>Cântându-le leilor</i> – O Scopebrare	60 minuteute
Dansați și cântați sau terde minuteați puțin mai devreme	Încheiere

Acest ghid ca parte a unui program mai amplu

Acest atelier pentru tineri este un catalizator pentru un program mai amplu de acțiune comunitară atât pentru copii, cât și pentru adulți. Se dorește ca la încheierea atelierului să se organizeze un comitet format din copii sau tineri care să identifice principalele probleme evidențiate în timpul acestuia. După aceea, comitetul se poate întâlni cu adulții interesați și influenți, cu care poate colabora pentru a rezolva aceste probleme. O persoană-resursă (un adult care face parte din atelier și care are atribuții atât de consilier, cât și de legătură cu comunitatea) va avea un rol-cheie în crearea unei legături între comitetul de copii și comunitatea mai mare (consultați Anexa 2). De asemenea, acest atelier poate fi corelat cu activități și proiecte de consolidare a păcii pe termen mai lung, astfel încât impactul său să fie amplificat.

În plus, activitățile din acest atelier pot fi repetate o anumită perioadă de timp după încheierea atelierului. Grupurile de discuții sau cluburile *Cântându-le leilor* se pot întâlni săptămânal pentru a exersa abilitățile învățate în cadrul atelierului, pentru a discuta despre modurile în care pot să aplice aceste abilități în propriile vieți și pentru a-și împărtăși experiențele.

Ce materiale sunt necesare pentru atelier?

- Hârtie pentru afișe/ coli de hârtie pentru flipchart (două seturi)
- Un pachet de coli de hârtie A4, pentru scris și desenat
- Pixuri, câte unul pentru fiecare copil
- Creioane colorate sau carioci, pentru desenat
- Bandă adezivă, o rolă groasă (de minuteim)
- O de minutege de aruncat (poate fi făcută din ziare mototolite și bandă adezivă)
- Un ghem de sfoară sau de ață
- Un sac, o cutie sau un coș, de dimensiuni mari
- Pietre mari, pentru a umple cutia sau coșul
- Fotocopii ale imaginilor-cheie: (a) Imaginea cu leul care rage (Activitatea 1, **pagina 13**); (b) Imaginea cu copiii care cântă (Activitatea 1, **pagina 12**); (c) Imaginea cu un grup de copii care par înspăimântați și alt grup de copii care par calmi (Activitatea 14, **pagina 43**). Tipăriți trei sau patru fotocopii ale fiecărei imagini, astfel încât copiii să aibă acces la imagini cu ușurință. Imaginile ar trebui să fie de mărimea unei coli de hârtie A4 (297 x 210 mm).
- Un sistem audio, un computer și o boxă prin care se poate asculta muzică la volum mare. Dacă acestea nu sunt disponibile, cineva poate cânta la instrumente locale, chiar fiind acompaniat de altcineva care cântă cu vocea.
- Caiete sau cartoane care pot fi folosite ca suprafață dură pentru scris
- Suficiente formulare de consimțământ și formulare de evaluare (câte două pentru fiecare copil)
- Tușieră pentru amprente digitale (dacă părinții/ tutorii nu pot semna cu numele lor)
- Fotocopii ale formularului de evaluare (Anexa 8) pentru fiecare copil: înainte și după desfășurarea atelierului, și 3 luni mai târziu
- Fotocopii ale certificatului de participare (Anexa 10)
- Ecusoane

Pentru informații suplimentare, consultați anexele și [Suplimentul](#).

Sunt disponibile și lecturi suplimentare, în fișierul Supporting Documents (Documente auxiliare) de pe [site-ul CRS](#).

Amenajarea sălii

Dacă este posibil, organizați atelierul într-o sală mare, cu scaunele așezate în formă de cerc și cu un spațiu mare în centru. Facilitatorii vor sta în picioare în interiorul cercului și vor folosi aScop spațiu din centrul cercului pentru unele activități.

SECȚIUNEA 3:

ACTIVITĂȚILE DIN CADRUL ATELIERULUI



Tema I. Bine ați venit la *Cântându-le leilor*



Notă pentru facilitator: Această temă îi ajută pe participanți să se acomodeze cu atelierul și să înțeleagă direcția pe care o va lua acesta în următoarele 3 zile. În cazul în care participanții nu au completat încă evaluarea inițială (**Anexa 8**), cereți-le să o facă înainte de începerea atelierului.

Activitatea 1: Prezentări

Scop	Să îi ajute pe participanți să se simtă în largul lor și să le evalueze înțelegerea inițială cu privire la atelier.		
Materiale necesare	- Imagini pentru <i>Cântându-le leilor</i>: o imagine cu cei doi lei care rag, cealaltă cu copiii care cântă (consultați paginile 12 și 13) - Computer și difuzoare pentru muzică.		60 de minute

Sfat: În unele țări, este posibil ca leul să nu fie un animal cunoscut. Adaptați-vă la cultura locală, folosind, de exemplu, un șarpe mare sau un tigru. Anexa conține imagini alternative care pot fi folosite în acest scop. Consultați **paginile 73 și 74**.

Prima parte: Bine ați venit (20 de minute)

Întâmpinați copiii cu o muzică ritmată, de dans, sau începeți activitatea cu cântece, dacă nu aveți la dispoziție muzică. Dansați liber, într-un mod care să sugereze că aceasta va fi o experiență de învățare diferită, plină de mișcare și jocuri. Pe măsură ce participanții intră în sală, facilitatorii îi invită să danseze. Toți dansează împreună. Reduceți treptat volumul muzicii.

Sfat: În fiecare dimineață, puneți muzică atunci când participanții intră în sală, și invitați-i să danseze. În a doua și a treia zi de atelier, după dans, întrebați-i pe toți participanții ce își amintesc din ziua precedentă și cum au folosit ceea ce au învățat. Dacă toată lumea este de acord, la activitățile de început al zilei se poate adăuga o rugăciune.

Facilitatorii se prezintă. Apoi, îi roagă pe copii să-și scrie fiecare pe un ecuson numele cu care dorește să fie adresat pe parcursul atelierului. Copiii se pot prezenta ei înșiși, spunându-și fiecare numele. Este suficient. Dacă doresc, copiii mai pot adăuga informații, orice se simt în largul lor să împărtășească despre sine. (**Exemple:** muzica sau felul de mâncare care le place; un lucru care le place și unul care nu le place; de unde vin. Pentru copiii mai mici: jocul sau felul lor de mâncare preferat. Dar nu insistați; unii copii pot fi timizi la început)





Opțional: Dacă doriți să îi ajutați pe copii să se obișnuiască unii cu alții, încercați acest joc. Într-un cerc mare, spuneți cu voce tare un lucru pe care copiii l-ar putea avea în comun. De exemplu: *Cine poartă ceva de culoare roșie? Cine este din [un anumit cartier]? Cui îi place matematica? Cui îi place să joace fotbal?* etc. Copiii care au acel lucru în comun trebuie să alerge spre mijlocul cercului cât mai repede posibil. Lăsați-i pe copii să își creeze propriile categorii.

Facilitatorul pune pe perete cele două imagini, cu copii și cu lei, într-un loc unde pot fi văzute de toți copiii. Imaginile trebuie să fie aproape una de cealaltă, astfel încât lei și copii să fie față în față. Facilitatorul arată spre imagini și adresează următoarele întrebări. Acordați-le copiilor câteva momente pentru discuții.

Facilitatorul întreabă:

- *Ce se întâmplă în această imagine?*
- *Ce fac copiii? De ce fac acest lucru?*
- *Ce fac lei?*
- *Cunoașteți oameni care se comportă ca lei din acest desen? Spuneți-mi mai multe despre aceștia.*
- *Ce credeți că se va întâmpla în continuare?*

A doua parte: O lecție despre lei (40 de minute)

Facilitatorul întreabă: *Ce ați prefera să fiți: lei, sau copii care cântă? (Obțineți răspunsuri) I-a cântat vreunul dintre voi unui leu vreodată? (Obțineți răspunsuri).*

1. *În primul rând, puteți fi un leu sau un pui de leu. Inspirați adânc și, când ajung la trei, vreau ca voi toți să vă întindeți degetele ca niște gheare de leu și să rageți cât de tare puteți, astfel încât să vă audă oamenii din toată țara! Unu, doi, trei (Toată lumea rage)! Când rageți, simțiți puterea leului!*
2. *Nu vă pot auzi; așa că haideți să ragem din nou, chiar și mai tare! (Sfat: Copiii cărora nu le place zgomotul își pot acoperi urechile dacă răgetul îi sperie, sau pot să fie pui de leu și să scoată un răget mic)*
3. *Spuneți-mi despre lei. Ce pot face ei? (După ce primește răspunsuri, facilitatorul le spune copiilor că lei pot fi destul de agresivi și înspăimântători)*
4. *Cum ne fac lei să ne simțim? Lei ne înfricoșează. Dar ce se întâmplă dacă le cântăm leilor ca în imagine? (Facilitatorul alege câțiva participanți care să fie lei și le cere să ragă și să fie înspăimântători. Facilitatorul îi invită pe toți ceilalți să joace rolul copiilor și să aleagă un cântec pe care să îl cânte)*
5. *Să le cântăm acum leilor și să vedem ce se întâmplă. (Toată lumea cântă, în timp ce lei rag și se îndreaptă către copii)*

Facilitatorul întreabă: *Ce se întâmplă când le cântăm leilor? (Obțineți răspunsuri de la participanți) Când le cântați leilor nu auziți răgetul așa de tare. Lei nu mai par așa de înfricoșători. Lei sunt fricile noastre. Când le cântăm fricilor, acestea devin din ce în ce mai mici. Și tocmai despre acest lucru este vorba în atelierul Cântându-le leilor.*

TEMA II. SĂ DESCOPERIM CINE SUNTEM



Notă pentru facilitator: Pentru a trece prin viață și pentru a face față imprevizibilului, fricilor și stresului cotidian, trebuie să ne cunoaștem și să ne simțim rădăcinile, altfel ne putem pierde de noi înșine. Trebuie să știm de unde venim și încotro ne îndreptăm.

Ćwiczenie 2: Drzewo Życia

Scop	Să contribuie la crearea unei identități și a unei viziuni asupra vieții pentru fiecare participant. (120 de minute cu o pauză de ceai la mijloc)		
Materiale necesare	• Coli mari de hârtie (de dimensiunea celor pentru flipchart) pentru fiecare participant • Pixuri, carioci, creioane colorate		120 de minute

Facilitatorul spune: Să începem prin a descoperi mai multe despre noi înșine, pentru că acest lucru ne va ajuta cu fricile noastre. Vom descoperi cine suntem și care sunt punctele noastre forte. Cu cât știm mai multe despre noi înșine și despre punctele noastre forte, cu atât vom fi mai puțin speriați și intimidati de alții.

Prima parte: Interpretare (10 minute)

Sfat: Puteți să nu includeți această secțiune în atelierele pentru tinerii mai în vârstă și cele pentru adulți, în cazul în care considerați că nu le va face plăcere.

Facilitatorul spune: Această activitate, **Copacul vieții**, ne învață despre rădăcinile noastre, despre originile noastre și despre cine suntem. Ne învață despre punctele noastre forte, pentru a putea fi mai încrezători și mai puternici. De asemenea, ne arată unde sunt ramurile noastre, încotro ne îndreptăm în viață.

1. Ridicați-vă cu toții în picioare și stați ca un copac înalt. Arătați-mi cum vă puteți transforma trupul într-un copac înalt.
2. Ce are copacul la bază, ceva care intră în pământ? (Pauză – obțineți răspunsuri)
Rădăcini. Arătați-mi rădăcinile. Ce rol au rădăcinile copacului? (Obțineți răspunsuri) Simțiți rădăcinile copacului. Lăsați-vă picioarele să se împingă adânc în sol și să vă facă mai puternici.
3. Dacă ne uităm mai sus la copac, ce urmează după rădăcini? (Obțineți răspunsuri) **Trunchiul.** Arătați-mi trunchiul. Care este rolul lui? Simțiți trunchiul puternic al copacului – a trecut prin momente bune și momente mai puțin bune, dar continuă să crească. Crește din ce în ce mai înalt de-a lungul anilor, și îndreaptă copacul către cer.
4. Și ce parte a copacului se înalță până la cer? (Obțineți răspunsuri) **Ramurile.** Arătați-mi ramurile copacului, care se înalță până la cer. Care este rolul pe care îl au ramurile copacului? Pe ele sunt fructele, atât de bune de mâncat, și frunzele, care ne dau umbră.
5. Și acum arătați-mi **frunzele** copacului. Ce fac ele? Ne răcoresc în după-amiezile fierbinți.
6. Și acum arătați-mi **fructele** copacului. Atât de delicioase când le mâncăm în zilele toride.



Frunze: Talentele, abilitățile și realizările mele

Ramuri: Speranțele și dorințele mele

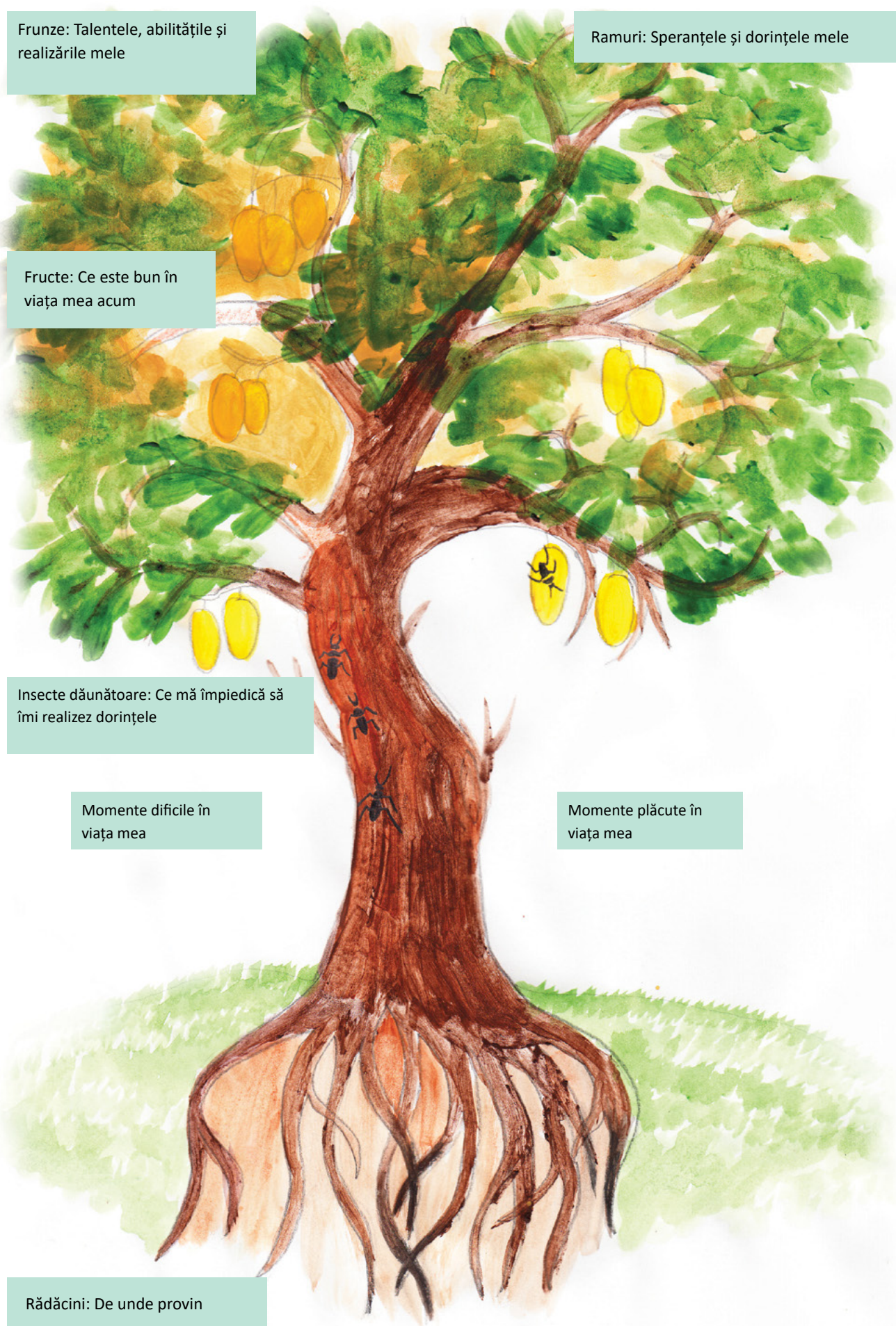
Fructe: Ce este bun în viața mea acum

Insecte dăunătoare: Ce mă împiedică să îmi realizez dorințele

Momente dificile în viața mea

Momente plăcute în viața mea

Rădăcini: De unde provin



A doua parte: Desen (50 de minute)

Facilitatorul spune: Pe o coală mare de hârtie pentru flipchart vom desena fiecare propriul nostru copac. (Distribuiți fiecărui participant câte o coală mare de hârtie pentru flipchart, împărțind pixurile și cariocile)

Facilitatorul arată participanților imaginea cu Copacul vieții. (**Alternativă:** Facilitatorul desenează fiecare parte a copacului în timp ce vorbește)

Facilitatorul spune: Acesta este Copacul vieții care vă vorbește. Este format din trei părți: **RĂDĂCINI**, **TRUNCHI** și **COROANĂ**, iar coroana este alcătuită din ramuri, care au frunze și fructe.

Va trebui să formulați întrebări specifice pentru fiecare parte a copacului. Așteptați până când termină copiii de desenat secțiunea respectivă a desenului înainte de a trece la următorul set de întrebări. Plimbați-vă prin sală și observați cum își desenează copiii copacii, pentru a vă asigura că au înțeles sarcina.

1. *Desenați **rădăcinile** și scrieți de unde proveniți voi și de unde provin părinții, rudele și strămoșii voștri. Care este orașul sau satul vostru natal? Care este orașul sau satul natal al părinților voștri? Care este orașul sau satul natal al bunicilor voștri? Acestea sunt rădăcinile voastre. Rădăcinile pot fi și persoanele care v-au iubit și care v-au ajutat în viață. Nu contează unde ajugeți în viață, rădăcinile voastre sunt în acest pământ, în acest loc.*

Sfat: Reamintiți-le participanților că pot folosi un simbol sau un desen, dacă le este dificil să scrie.

2. *Desenați **TRUNCHIUL** și, în partea dreaptă a copacului, notați câteva dintre evenimentele bune din viața voastră. Ce v-a făcut fericiți? Ce evenimente ați sărbătorit? În partea stângă a copacului, notați câteva momente dificile din viața voastră. Dacă ați avut o perioadă foarte dificilă în viață, o puteți marca, desenând o cicatrice pe copac sau o ramură ruptă. Imaginați-vă că vă urcați în copac, de la rădăcini către trunchi și apoi către ramuri.*
3. *Desenați **RAMURILE**. Pe ramuri, notați-vă speranțele și dorințele pentru viitor.*
4. *Pe **FRUNZE**, scrieți-vă talentele (la ce sunteți buni), abilitățile (ce puteți să faceți) și realizările (ce ați reușit să faceți până acum). La ce vă pricepeți? (Exemple: sunt puternic; pot avea grijă de ceilalți; sunt un bun ascultător)*
5. *Pe fiecare ramură, desenați **FRUCTELE** – fructele sunt lucrurile bune din viața voastră actuală. De asemenea, fructele pot fi persoanele care v-au ajutat, care vă iubesc, care vă inspiră în prezent (profesori, lideri religioși, chiar și o persoană pe care nu ați întâlnit-o niciodată).*



Opțional: În cele din urmă, desenați **insectele dăunătoare** care reprezintă obstacolele din viața voastră. Acestea sunt lucrurile din viața voastră care vă împiedică să vă îndepliniți dorințele. Pot fi și convingeri despre voi înșivă care interferează cu dezvoltarea voastră, cum ar fi gândurile că sunteți inutili sau proști.

A treia parte: Discuție (45 de minute)

Cereți-le copiilor să lucreze în perechi și să își adreseze unul altuia întrebări **SAU** alegeți câțiva voluntari care să își prezinte copacii grupului extins. Asigurați-vă că prezentările sunt succinte.

Sfat: Prezentarea este opțională, deoarece este posibil ca unii copii să nu vrea să își împărtășească desenul. Dacă doresc să prezinte mai mulți copii, în fiecare dimineață a atelierului pot prezenta câțiva dintre aceștia.

Sfat: Puteți desfășura această activitate ca un interviu, folosind întrebările de mai jos, sau le puteți permite prezentatorilor să vorbească despre copacul lor așa cum doresc. Totuși, acordați atenție intervalului de timp și nu lăsați discuția să fie acaparată doar de unul sau doi copii. Obiectivul este ca participanții să-și dezvolte o viziune pozitivă despre ei înșiși: despre talentele, abilitățile și realizările lor, în pofida dificultăților vieții.

Teme de discuție pentru a crea o poveste pozitivă despre viața personală:

- Vorbiți-mi despre **Rădăcini**, unde au trăit părinții voștri în copilărie și cum era casa strămoșilor voștri.
- Vorbiți-mi despre **Trunchi**, ce momente sau evenimente din viața voastră vi s-au părut dificile și care au fost cele bune.

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

- Care sunt persoanele importante din viața voastră? Cum v-au ajutat talentele și abilitățile în viață? (De exemplu: răbdarea m-a ajutat să trec peste momentele dificile și să aștept ca lucrurile să se schimbe în bine; când nu știu ce să fac, cer ajutor de la alții; pot să-mi păstrez umorul când am parte de suferință, ceea ce mă ajută să găsesc o soluție)
- Care sunt speranțele și dorințele voastre pentru viitor? Care sunt mesajele de încurajare din viața voastră – când viața devine grea, ce vă spuneți ca să mergeți mai departe?

Sfat: Dacă un copil devine tulburat în timp ce își spune povestea, cereți-i persoanei-resursă să aibă o discuție cu acesta în afara sălii, pe durata acestei sesiuni. Dacă mai mulți participanți devin tulburați la auzul poveștii unei persoane, cereți-le să formeze un cerc și să se țină de mâini. Facilitatorul subliniază că în acest atelier suntem toți împreună. Cu toții avem dureri și bucurii în viețile noastre, și le împărtășim aici.

Facilitatorul spune: *Cu toții avem frici, și oricărui dintre noi i se pot întâmpla lucruri rele, dar nu suntem singuri. Suntem conectați unii cu ceilalți. Avem atât de multe în comun. Cu toții avem parte de fericire și durere. Cu toții avem abilități și puncte forte care ne ajută să depășim obstacolele. Cu toții venim de undeva; cu toții avem rădăcini care ne amintesc cine suntem. Avem același sol și aceeași apă. Și, asemenea unui copac, ne putem vindeca; iar dacă ramurile noastre – **speranțele noastre** – sunt tăiate, ne pot crește altele noi, puternice. Ne putem găsi puterea în cei care ne-au precedat, în credința noastră, în familiile, prietenii și profesorii noștri și în oamenii care ne-au ajutat să ne dezvoltăm.*

A patra parte: Plimbare (15 minute)

Cereți-le tuturor să pună desenele cu copaci unul lângă altul pe același perete, pentru a crea o pădure. După aceea, pot să se uite la fiecare copac în parte.

Facilitatorul spune: *Viețile noastre fac parte dintr-o pădure în care creștem cu toții împreună, conectați unii cu ceilalți. Să ne plimbăm prin pădure și să ne uităm la copacii fiecăruia dintre noi. Observați cât de mare și puternică este pădurea noastră. Observați cât de bine cresc copacii noștri împreună. Nu suntem singuri.*

Sfat: Dacă este posibil, lăsați copacii pe perete pe întreaga durată a atelierului. Spuneți-le copiilor că pot să își ia copacii acasă la sfârșitul atelierului, dacă vor.

MODULUL 2

Activitatea 3: Prima recapitulare - Cântându-le leilor

Scop	Să se aprofundeze tema din <i>Cântându-le leilor</i> .		
Materiale necesare	- Imaginea cu cei doi lei folosită în Modulul 1 - Bandă adezivă		15 minute

Cereți-le participanților să își amintească ce au făcut în Modulul 1. Apoi, puneți imaginea cu cei doi lei în „pădurea” care a fost creată din desenele cu Copacul vieții.

Observație: Dacă Modulele 1 și 2 se desfășoară la un interval de o săptămână unul de celălalt, atunci facilitatorul va trebui să creeze din nou pădurea pe perete, pentru acest exercițiu.

Facilitatorul spune:

- Leii sunt toți oamenii, credințele și lucrurile de care ne este frică în viață. Îmi puteți da exemple de lei din viața voastră?*
(Obțineți răspunsuri)
- Uitați-vă acum la leii din pădure. Ce vedeți?*
(Obțineți răspunsuri)
- Leii sunt înconjurați, închiși. Ei sunt obișnuiți să vâneze în zone deschise, dar aici, în pădure, le este greu. Dacă știm cine suntem, devenim la fel de puternici ca acești copaci, și rămânem conectați unii cu ceilalți, iar leii nu ne pot face rău. Puterea lor devine din ce în ce mai mică.*



Sfat: Dacă este necesar, folosiți un scurt exercițiu de înviorare.

Facilitatorul spune: Acum știm mai multe despre cine suntem și despre punctele noastre forte. În continuare, haideți să încercăm să înțelegem mai bine frica și violența, care ne pot lua puterea, și să vedem ce putem face pentru a fi puternici în interiorul propriei ființe.

TEMA III. SĂ ÎNȚELEGEM FRICA ȘI VIOLENȚA



Notă pentru facilitator: Să înțelegem natura fricii și a violenței ne ajută să ne reducem reacția de frică și panică.

ACTIVITATEA 4: SĂ ÎNȚELEGEM VIOLENȚA			
Scop	Să îi ajute pe participanți să înțeleagă natura violenței și impactul acesteia.		
Materiale necesare	Minge făcută din hârtie și bandă adezivă, pentru a treia parte a acestei activități		80 de minute

Prima parte: Tipuri de violență (20 de minute)

Facilitatorul întreabă: Care sunt diferitele moduri în care oamenii se rănesc unii pe alții? (Obțineți răspunsuri)

După ce a ascultat răspunsurile, facilitatorul adresează următorul set de întrebări, obținând răspunsuri după fiecare întrebare. Rețineți că nu le cereți copiilor să numească persoanele care au fost afectate de violență, ci doar să confirme faptul că știu câteva persoane care au trecut prin această experiență.

Facilitatorul spune:

- Uneori, oamenii se pot răni unii pe alții prin cuvinte. Ați fost martorii vreunei astfel de situații, în care prietenii voștri au fost răniți prin cuvinte?
- De asemenea, oamenii pot să rănească și fizic pe cineva. Cunoașteți persoane cărora li s-a întâmplat acest lucru?
- Rănirea și violența pot fi fizice, sau prin cuvinte, sau chiar prin ceva ce ați văzut sau auzit. De asemenea, pot avea loc în multe locuri diferite, de exemplu:
 - Ü Ați văzut vreodată pe cineva care a fost rănit la școală? Ce s-a întâmplat?
 - Ü Ați văzut vreodată pe cineva care a fost rănit în propria locuință? Ce s-a întâmplat?
 - Ü Ați văzut vreodată pe cineva care a fost rănit în comunitatea sau cartierul vostru? Ce s-a întâmplat?

Sfat: Dacă participanții sunt reticenți în a vorbi despre aceste probleme, dați câteva exemple. La școală (bullying, tachinarea unui copil care este diferit, pedepse corporale). Acasă (beție, violență domestică). În comunitate (violență din partea armatei și a poliției, atacuri, stigmatizarea altor persoane, furturi, lupte).

Sfat: Confirmați și acceptați toate problemele pe care le menționează copiii; nu încercați să minimalizați niciuna dintre ele. Nu scrieți răspunsurile pe tablă sau într-un tabel; este suficient să discutați despre aceste probleme.

A doua parte: Jocul rănirii (45 de minute)

Cereți-le participanților să se ridice în picioare, să se întindă și apoi să formeze un cerc mare.

Facilitatorul spune:

- Cine își amintește discuția pe care am avut-o mai devreme? Spuneți-mi câteva exemple de moduri în care oamenii vă pot răni sau îi pot răni pe alții. (Exemple: lupte, bătăi, bullying, excluderea altora, furt, viol și distrugere de locuințe)

Sfat: Dacă nu este menționată, întrebați despre stigmatizare; excluderea unei persoane pentru că are culoarea „greșită”, aparține unui trib sau grupări etnice „greșite”, are o dizabilitate fizică sau chiar pentru că arată ciudat.

- Ce se întâmplă cu persoana care a fost rănită sau agresată? Ce se întâmplă cu vocea sa? Poate să ia atitudine împotriva a ceea ce s-a întâmplat?
- Ce se întâmplă cu trupul său?
- Există atât de multe moduri în care ne rănim unii pe ceilalți! Atunci când oamenii vă rănesc pe voi sau îi rănesc pe cei pe care îi cunoașteți, ce vă vine să faceți? Să vă ghemuiți acoperindu-vă fața cu mâinile și să încercați să faceți ca lumea să dispară, sau să ripostați, sau pur și simplu să fugiți? (Obțineți răspunsuri) Sau altceva? (Obțineți răspunsuri)

Acum, haideți să începem un alt joc, denumit **Jocul rănirii**. Voi arunca mingea. Când o prindeți, arătați-ne cum ați reacționa dacă vă rănește cineva.

- Dacă vreți să încercați să faceți ca lumea să dispară, să ignorați tot ceea ce se întâmplă, ghemuiți-vă sau așezați-vă pe podea. Și apoi aruncați mingea altcuiva.
- Dacă vreți să o luați la fugă, ieșiți din cerc și așezați-vă în afara lui. Apoi aruncați mingea altcuiva.
- Dacă vreți să ripostați sau să vă răzbunați, adoptați o poziție de luptă. Și apoi aruncați mingea. Mingea înseamnă violență și rănire. Să continuăm să le aruncăm mingea celorlalți din cerc. Fiecare poate arunca mingea o singură dată, astfel încât până la finalul jocului să nu rămână nimeni care nu a aruncat mingea.

Începeți prin a arunca mingea către un participant. Cereți-i acestuia să arate cum ar reacționa la violența din viața sa. După ce toată lumea a aruncat mingea, facilitatorul încheie jocul.

Pe scurt, facilitatorul spune: Priviți cu toții în jurul cercului; ce observați?

(Obțineți răspunsuri și discutați despre cele mai frecvente reacții la violență din acest grup)

- Iată ce ne face violența. Ce-ar fi dacă toată lumea ar încerca să-i ucidă pe toți ceilalți? Ce s-ar întâmpla cu noi toți?
- Dacă ați fugi de la școală sau de acasă, v-ar face acest lucru să vă simțiți bine? Dacă ați fugi și ar fi mai rău?
- Există atât de multe moduri în care ne afectează violența. Violența afectează modul în care ne simțim și acțiunile pe care le facem.

Pentru a crea o legătură cu jocul următor, facilitatorul spune: Violența nu o afectează doar pe persoana vizată, ci și pe cei din jur. Când vedem violență, avem sentimente puternice – frică, ură etc. Și ce influență au asupra noastră aceste sentimente puternice de frică și ură? Ce ne determină să vrem să facem? (Obțineți răspunsuri)



Notă pentru facilitator: Pentru mai multe informații privind efectele violenței asupra copiilor, consultați [Întreruperea ciclurilor de violență](#), la pagina 8 din [Supliment](#).

A treia parte: Jocul cu cercul vicios (15 minute)

Facilitatorul spune: *Acesta este **Jocul cu cercul vicios**, care ne arată mai multe despre ceea ce se întâmplă când intră violența în viața noastră.*

Toți participanții stau în picioare într-un cerc, unul în spatele celuilalt, astfel încât fiecare să privească spatele persoanei din fața lor. O persoană începe, punând mâna cu fermitate pe umărul persoanei din fața sa și strigând „Tu!” Apoi, următoarea persoană face același lucru, până când fiecare, pe rând, pune mâna cu fermitate pe umărul persoanei din fața sa și strigă „Tu!” În cele din urmă, primei persoane i se pune o mână fermă pe umăr.

Facilitatorul spune: *Deci ce s-a întâmplat aici? (Obțineți răspunsuri) **Violența se învârtă în cerc. Violența se întoarce la persoana sau la grupul de la care a pornit. Sau persoanele care sunt rănite, rănesc apoi alte persoane. Ați observat acest lucru în viața voastră sau în viața altcuiva? (Obțineți răspunsuri) În cazul bullying-ului, o persoană mai puternică rănește o persoană mai slabă și apoi persoana mai slabă găsește un mod prin care să o rănească pe persoana mai puternică. Și tot așa.***

Animator dokonuje końcowego podsumowania: *Ceea ce am învățat este faptul că violența creează mai multă violență. În următoarea activitate, vom vedea un mod prin care putem opri acest cerc al violenței. Trebuie să începem cu NOI ÎNSĂȘI. Înainte să trecem mai departe, haideți să facem un scurt exercițiu de respirație pentru a ne relaxa mințile. Vă rog să luați loc.*

Activitatea 5: Reacții alternative la violență

Scop	Să îi ajute pe participanți să învețe reacții constructive la violență.		20 de minute
-------------	---	---	------------------------

Discuție (20 de minute)

Facilitatorul spune: *Gândiți-vă la persoanele pe care le cunoașteți și care au dat dovadă de putere și rezistență în fața violenței: (Obțineți răspunsuri pentru întrebările a și b)*

- Ce au făcut?*
- Ce resurse au folosit? (Întrebați atât despre resursele interne cât și despre cele externe. De exemplu, Resurse interne: răbdare, umor. Resurse externe: sprijin familial, persoanele în vârstă din comunitate)*

Ce putem face noi – fiecare dintre noi – pentru a opri violența din viața noastră? (Cereți-le copiilor să dea exemple) (Exemplele includ: să le spunem părinților cum ne simțim când ne rănesc; să se creeze grupuri de sprijin în școală pentru a-i ajuta pe elevi să prevină traficul sau abuzul; să ne rugăm)

Facilitatorul spune: *Care sunt sugestiile care v-ar ajuta cel mai mult? (Obțineți răspunsuri)*

Activitatea 6: Să înțelegem frica

Scop

Să îi ajute pe participanți să învețe despre cum ne afectează frica și ce putem face pentru a ne calma fricile.



25

de minute

Prima parte: Puțină frică (10 minute)

Facilitatorul spune: *Puțină frică ne poate ajuta. Ne pregătește să facem față pericolului.*

Vizualizare: Stați jos și închideți-vă ochii. Imaginați-vă că a trebuit să lucrați până târziu la școală sau pe câmp; mergeți singuri pe stradă și știți că nu este un loc sigur. Cum vă simțiți? Ce se întâmplă cu trupul vostru? Observați cum inima vă bate mai repede. Auziți mai clar zgomotele. Sunteți mai vigilenți. Imaginați-vă că începeți să vă croiți drum prin zonele luminate, sau pe unde puteți fi în siguranță. Această mică senzație de frică vă ajută să evitați o situație periculoasă. (Toată lumea deschide ochii)

Facilitatorul spune: *Puteți înțelege cum vă poate ajuta puțină frică? (Obțineți răspunsuri)*



A doua parte: Frică paralizantă (15 minute)

Facilitatorul spune: *Există însă frici mari, care pot fi paralizante. Atunci trebuie să folosim „Respirația lungă”. Când sunteți foarte speriați, folosiți „Respirația lungă” de două ori. Astfel, veți expira toată frica. Observați și simțiți-vă picioarele pe podea, sau modul în care scaunul vă susține trupul. Veți inspira pe nas, umplându-vă mai întâi stomacul, apoi coastele și apoi pieptul. Inspirați adânc și lent pe nas (numărând până la trei), iar apoi expirați foarte lent pe gură, de parcă ați sufla printr-un pai sau ați fluiera încet (numărând până la patru). Vă expirați astfel toate fricile. Să repetăm exercițiul. Simțiți-vă picioarele pe podea sau trupul pe scaun, inspirați adânc și lent pe nas (numărați până la trei), iar acum expirați foarte lent pe gură (numărați până la patru). Concentrați-vă doar pe expirația lentă. Cum se simte fiecare dintre voi?*

Facilitatorul spune: *Există o poezie numită Eliberarea de frică, care ne poate ajuta să trecem peste marile frici.*

Facilitatorul recită următoarea poezie o dată, cu voce tare, și apoi o recită toată lumea în cor, repetând fiecare vers de două ori. La fiecare vers inspirați, roștiți cuvintele, apoi faceți gesturile cu mâinile în timp ce expirați.

Eliberarea de frică

Frică, îți spun: PLEACĂ! (Inspirați, roștiți cuvintele, apoi expirați brusc, îndepărtând frica cu mâinile)

Îngrijorare, îți spun: PLEACĂ! (Inspirați, roștiți cuvintele, apoi expirați brusc, îndepărtând îngrijorarea cu mâinile)

Pace, îți spun: VINO! (Inspirați lent, îmbrățișându-vă pe voi înșivă)

Iubire, îți spun: VINO! (Inspirați lent, îmbrățișându-vă pe voi înșivă)

Sfat: Această poezie poate fi scrisă pe o coală de hârtie pentru flipchart și repetată periodic pe durata atelierului.

Facilitatorul spune: *Cum vă simțiți acum? (Obțineți răspunsuri)*

În concluzie, facilitatorul spune: *Puțină frică este bună, deoarece ne face inima să bată mai rapid și devenim astfel mai vigilenți. De asemenea, ne ascute vederea și auzul. Suntem pregătiți să acționăm. Dar când avem frici mari, aceste ne pot paraliza. Atunci trebuie să facem o „Respirație lungă” și să repetăm poezia Eliberarea de frică.*

Tema IV. SĂ DEVENIM MAI PUTERNICI



Notă pentru facilitator: Cum să ne menținem o imagine de sine puternică și pozitivă, în ciuda experiențelor negative din viața noastră? Prin această secțiune învățăm abilitatea de a ne concentra asupra vieții emoționale și de a o controla, de a ne reduce frica și de a depăși obstacolele care stau în calea noastră. Trebuie să ne asigurăm că următoarele calități devin parte din viața noastră:

- **Apartenența:** să simțim o conexiune cu alți oameni, că nu suntem singuri
- **Speranța** că lucrurile se vor remedia, chiar și în momentele cele mai grele și dificile
- **Credința** că suntem valoroși; să ne prețuim pe noi înșine
- **Aprecierea** din partea celorlalți
- **Sentimentul de a avea un scop:** să simțim că viața noastră are un scop
- **Sentimentul de siguranță:** să ne simțim în siguranță

Activitatea 7: Doar schimbă canalul!

Scop

Să ajute participanții să exploreze felul în care mentalitatea ne influențează sentimentele. Dacă putem gândi diferit, putem simți diferit. Felul în care ne simțim ne poate influența abilitatea de a găsi soluții.



40

de minute

Sfat: Dacă lucrați cu persoane care nu sunt familiarizate cu televizorul sau radioul, încercați să folosiți o altă imagine, cum ar fi „o floare cu multe petale”.

Facilitatorul spune: Tocmai am învățat o metodă de a ne calma atunci când suntem înspăimântați – prin respirații adânci și lente. Acum vom învăța și alte metode de a reacționa în mod eficient atunci când suntem furioși, triști sau speriați. Când cineva încearcă să ne rănească, ce putem face ca să ne îmbunătățim starea de spirit? (Obțineți răspunsuri; de exemplu: să luăm legătura cu ceilalți, să ne menținem speranța, să facem parte dintr-un club sau dintr-o echipă sportivă, să ne rugăm) Toate acestea sunt lucruri bune.

Facilitatorul întreabă:

- Câți dintre voi simțiți că aveți prieteni, părinți sau rude care ar putea să vă asculte atunci când aveți griji sau frici? Ridicați-vă mâna.
- Câți dintre voi aparțineți unui grup în care vă simțiți apreciați? Poate fi o biserică, o moschee sau un templu; un club; sau un alt tip de grup. Ridicați-vă mâna.
- Câți dintre voi faceți altceva; câți cântați, vă rugați, scrieți poezii sau mergeți la o plimbare? Ridicați-vă mâna.
- Câți dintre voi aveți speranța că viața vi se va schimba în bine? Ridicați-vă mâna.

Sfat: Observați dacă sunt participanți care nu ridică mâna. S-ar putea să fie necesar ca pe aceștia să îi ajutați personal să își identifice punctele forte și valorile personale. Dacă prea puțini participanți au speranță, confirmați acest lucru, și subliniați cât este de important să cerem sprijinul celor din jur.

Animator kontynuuje: Când cineva încearcă să ne facă să ne simțim prost, nu trebuie să ne simțim astfel. Putem învăța să ne schimbăm sentimentele. Dacă schimbăm modul în care gândim, atunci putem schimba modul în care ne simțim. (Obțineți exemple de la participanți de moduri în care ar putea să schimbe ceea ce simt, atunci când cineva le face rău; dacă nu este menționat, le puteți da acest exemplu: *dacă nu ne vedem propria valoare, ne vom simți triști; dacă ne gândim că suntem inteligenți sau talentați, ne vom simți bine*) Și dacă schimbăm modul în care ne simțim, putem schimba și modul în care gândim. (Exemplu: *Dacă ne simțim fericiți și ne bucurăm de viață, avem doar gânduri fericite*)



- *Suntem ca niște radiouri sau televizoare. Știți de ce? (Obțineți răspunsuri)*
- *Avem mai multe canale. Care sunt canalele sau stațiile voastre preferate de la radio sau televizor? (Obțineți răspunsuri)*
- *Imaginați-vă că sunteți un radio sau un televizor, ce canale credeți că ați avea voi? (Obțineți răspunsuri, apoi menționați câteva canale după propozițiile următoare)*
- *Exact. Avem multe canale.*

Sfat: Participanții vor rămâne în picioare până la sfârșitul acestei activități.

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

- *Canalul de fericire* (Îndemnați-i pe toți să zâmbescă)
- *Canalul de tristețe* (Îndemnați-i pe toți să afișeze o expresie tristă)
- *Canalul de furie* (Îndemnați-i pe toți să afișeze o expresie furioasă)
- *Canalul de sport* (Îndemnați-i pe toți să mimeze sportul preferat)
- *Canalul de frică* (Îndemnați-i pe toți să afișeze o expresie speriată)
- *Canalul de distracție* (Îndemnați-i pe toți să facă ceva amuzant)
- *Canalul de dans* (Îndemnați-i pe toți să danseze)
- *Canalul de iubire* (Îndemnați-i pe toți să își sărute brațul)
- *Care este canalul vostru preferat dintre acestea? (Obțineți răspunsuri)*

Observație: Dacă participanții au nevoie de explicații cu privire la ceea ce este un sentiment, arătați-le o față fericită, tristă sau satisfăcută (ca după o masă gustoasă).

Facilitatorul spune: *Imaginați-vă că sunteți singuri într-o cameră, cu un televizor sau un radio, și este pornit la o emisiune care nu vă place. Ce faceți? Schimbați canalul. Același lucru îl puteți face și în mintea voastră, cu modul de gândire.*

Facilitatorul spune: *De câte ori schimbăm canalul ne simțim diferit! Deci, haideți să facem acest lucru chiar acum. **Doar schimbați canalul!*** (Îndemnați toți participanții să facă un gest care să sugereze că schimbă canalul, de exemplu să miște din umeri în timp ce fac un pas lateral)

Pe ce canal sunteți acum? (Obțineți câteva răspunsuri scurte)

*Gândiți-vă la un lucru care vă face fericiți. Vizualizați-l. Atingeți-l. Ascultați-l. Ceea ce gândim schimbă modul în care ne simțim. Așadar, **doar schimbați canalul!** Este canalul de fericire!*

Facilitatorul spune: *Așadar, când ajungeți la canalul de furie sau de frică, spuneți-vă: „Așa mă simt. Sunt furios acum. Sau sunt speriat acum. Dar chiar vreau să mă simt așa pentru o perioadă lungă? Mă ajută cu ceva?” Și când sunteți gata să renunțați la acel sentiment, ce faceți? (Obțineți răspunsuri) **Doar schimbați canalul!** (Toată lumea face mișcarea)*



Sfat: Dacă nu își pot alege un canal, întrebați-i pe participanți: *Este oare canalul de dans, canalul de iubire sau canalul de fericire? Arătați-mi.*

Facilitatorul spune: *Există o altă metodă de a schimba canalul. Inspirați adânc și lent, apoi expirați lent, spunând „Haaah”; repetați de trei ori. Haideți să facem acest lucru. (Facilitatorul îi ghidează pe participanți, inspirând lent, iar mai apoi expirând și producând sunetul „Haaah”) Acum **gândiți-vă** la un moment în care v-ați simțit foarte liniștiți, foarte calmi. Poate atunci când v-ați petrecut timpul cu prietenul cel mai bun, sau poate atunci când v-ați uitat la televizor sau când ați ascultat muzică. Încă o dată, inspirați lent, iar când expirați spuneți „Haaah”. Bine ați venit pe canalul de calmare. (Acum participanții se pot așeza)*

Discuție: Facilitatorul conduce o discuție scurtă despre cum se simt participanții după activitate. Apoi, facilitatorul îi întreabă cum vor folosi această abilitate.

Pentru a duce discuția mai departe, facilitatorul întreabă: *Îmi puteți spune când v-ați simțit furioși și ați decis să renunțați la furie și să schimbați canalul? Îmi puteți spune când v-ați simțit speriați și ați decis să renunțați la frică și să schimbați canalul?*

Dacă facilitatorul sau câțiva participanți au o poveste despre cum au renunțat la un sentiment care avea un efect distructiv asupra lor, o pot spune.

Exemplu: *Mama vitregă a Sarei a obligat-o întotdeauna pe acesta să facă treburi prin casă, mai multe treburi decât pe copiii ei. Ceea ce o înfuria pe Sara, care tot timpul se gândea la acest lucru.*

Într-o zi, Sara și-a dat seama că îi place să cânte. „Poate”, s-a gândit, „voi deveni cântăreață când voi fi mare.” Așa că Sara a decis să își antreneze vocea în timp ce își îndeplinește sarcinile. Nu putea mereu să cânte cu voce tare, dar în acele momente se gândea la toate cântecele care îi plăceau. Și ea făcea aceste exerciții de respirație lentă, de multe ori. Trebuia în continuare să facă treburi prin casă, dar acum Sara se simțea mai bine. Nu mai era furioasă tot timpul și acest lucru a ajutat-o să se concentreze când era la școală. A schimbat felul în care reacționa în diferite situații, chiar dacă situația de acasă nu se s-a schimbat.

Facilitatorul le cere participanților să se ridice.

Facilitatorul rezumă, spunând: *De cele mai multe ori, nu putem schimba o situație, dar putem schimba felul în care reacționăm la aceasta. Putem **schimba canalul!*** (Facilitatorul face mișcarea specială împreună cu participanții)



MODULUL 3

Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre

Scop

Să le arate participanților că atunci când ne simțim copleșiți de viață, avem întotdeauna un loc sigur unde ne putem retrage, în interiorul ființei noastre. (Exercițiu de vizualizare)



20

de minute

Facilitatorul spune: Am învățat moduri în care putem să ne calmăm cu ajutorul respirației. Și am învățat cum să schimbăm canalul când ne săturăm să ne simțim furioși, triști sau speriați. Acum vom învăța că există un „loc sigur” unde ne putem retrage, în interiorul ființei noastre. Un loc unde putem găsi pace și confort, oricât de dificilă ar fi viața.



Notă pentru facilitator: Citiți povestea pentru **vizualizare** de mai jos. Cereți-le tuturor să-și închidă ochii și să-și încrucișeze brațele, cu palmele pe umărul opus (mâna stângă pe umărul drept și mâna dreaptă pe umărul stâng). În timp ce citiți povestea, trebuie să își lovească ușor umărul drept cu palma stângă, apoi umărul stâng cu palma dreaptă, în mod repetat. Această tehnică este cunoscută sub numele de „îmbrățișarea fluturelui”, pentru că mâinile vă ating umerii ca aripile unui fluture și, în același timp, vă îmbrățișează puternic (consultați imaginea „îmbrățișarea fluturelui” de la pagina 28). Reamintiți-le participanților că trebuie să își lovească ușor umerii pe toată durata activității. Scopul „îmbrățișării fluturelui” și al loviturilor ușoare repetate pe umeri este acela de a-i permite creierului să experimenteze mai intens cuvintele din această activitate. Lovitura ușoară pe umeri intensifică sentimentul – experiența devine mai profundă.

Facilitatorul trebuie să aibă un ton blând, lent când citește, pentru a-i ajuta pe participanți să se relaxeze. Faceți pauze scurte între paragrafe. Lăsați cuvintele să pătrundă în profunzime.

Facilitatorul spune: Închideți-vă ochii. Respirați adânc și lent, de trei ori. Simțiți cum vă relaxați. Acum gândiți-vă la un LOC SIGUR, un spațiu real în care vă puteți retrage. Poate fi în interior sau în exterior. Dacă nu vă puteți gândi la un loc real, imaginați-vă unul. Acesta este locul în care vă simțiți foarte bine și relaxați. Acum vă aflați în acest loc sigur.

- **Mirosiți aerul.** Ce mirosuri sunt? Poate mirosiți iarba, mâncarea gătită în bucătărie, sau poate altceva.
- **Simțiți pământul sau podeaua de sub tălpi.**
- **Ascultați sunetele** – copacii, păsările, vocile, traficul sau alte sunete.
- **Gustați aerul** – simțiți un gust plăcut în gură.
- **Rămâneți cu ochii închiși. Uitați-vă cu ochii minții în jur, prin acest loc sigur, relaxant. Uitați-vă în față. Uitați-vă într-o parte, apoi în cealaltă. Ce vedeți?**

Bucurați-vă mintal de acest loc. Simțiți pacea din acest loc. Observați ce simțiți în trupul vostru – vă simțiți relaxați? Dacă simțiți durere sau tensiune în orice parte a trupului, concentrați-vă pe aceasta și respirați adânc de câteva ori. Cu fiecare respirație, vă simțiți din ce în ce mai relaxați. Acesta este locul vostru SIGUR. Puteți merge acolo oricând doriți, doar închideți ochii și respirați adânc de trei ori. Cu fiecare respirație, simțiți cum deveniți din ce în ce mai relaxați. Vă simțiți confortabil, mulțumiți și împăcați. Bucurați-vă de aceste sentimente. (Așteptați câteva minute, permițându-le participanților să se bucure de moment)



Notă pentru facilitator: Amintiți-le participanților că pot face „îmbrățișarea fluturelui” oricând sunt supărați sau vor să se simtă mai bine.

Acum, este timpul să ne întoarcem în această sală. Voi număra până la trei și vă veți deschide ochii. Unu: simțiți energia din trupurile voastre. Doi: vă veți întoarce în acest loc sigur oricând doriți. Trei: vă deschideți ochii simțindu-vă conștienți, vigilenți, revigorați.

Discuție: Cum vă simțiți știind că aveți acest spațiu lăuntric, care este sigur și relaxant?

Sfat: Nu le solicitați copiilor să vă dezvăluie locul lor sigur; acesta este privat.

Activitatea 9: Patru pătrate⁸

Scop	Să le permită participanților să experimenteze o tehnică care ameliorează suferința și care poate fi folosită oricând este necesar.		
Materiale necesare	- Pixuri, creioane sau creioane colorate - Hârtie A4, câte o coală pentru fiecare participant		60 de minute

Sfat: Nu folosiți carioci pentru această activitate deoarece tușul din acestea penetrează hârtia, lăsând urme pe partea cealaltă a colii, unde participanții vor desena alte imagini.

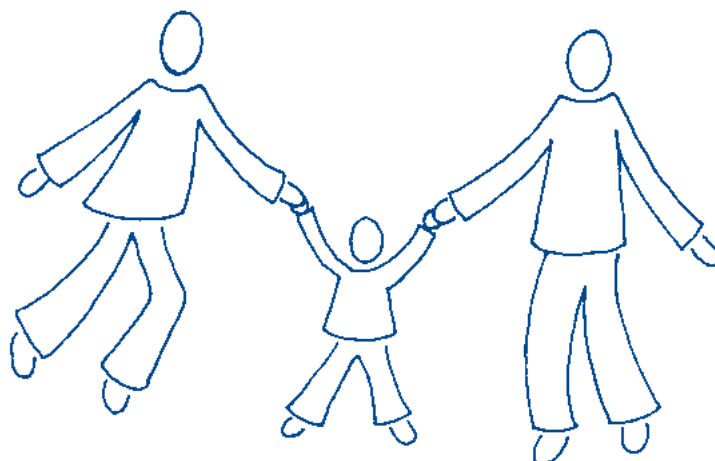


Notă pentru facilitator: Deși această activitate le-ar putea provoca sentimente puternice unor participanți, la sfârșitul exercițiului mulți dintre copii se vor simți mai bine, suferind mai puțin din cauza gândurilor și sentimentelor proprii. Tuturor copiilor li se va cere să bată ritmic pe scaun, pe masă, pe podea sau pe perete, în timp ce își privesc imaginea. Motivul este pentru că acest lucru ne ajută creierul să gândească mai repede, iar fricile noastre se vor reduce mai rapid.

Distribuiți-le participanților câte o coală de hârtie și câte un pix sau creion. Cereți-le să-și deseneze locul sigur, sau un simbol care le amintește de acesta, pe toată pagina. Reamintiți-le că trebuie să folosească toată pagina, dar doar partea aceea a colii, deoarece pe spatele acesteia vor desena altceva.

Facilitatorul spune: Gândiți-vă la **locul vostru sigur**. Desenați acest loc, pe toată pagina. Priviți desenul și bateți ușor ritmul. **(Bateți ușor de 20 de ori)** Cum vă simțiți?

Prima pagină - Un loc sigur (acesta este un exemplu)



Imagine preluată de pe site-ul www.aperfectworld.org

8. Adaptare după Jarero, I., Artigas, L., Hartung, J.: „EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults” (Protocol de tratament de grup, cu integrare a EMDR: O intervenție în caz de traume post-dezastru pentru copii și adulți), în publicația *Traumatology* (Traumatologie), nr. 12, 2006, pp. 121-129

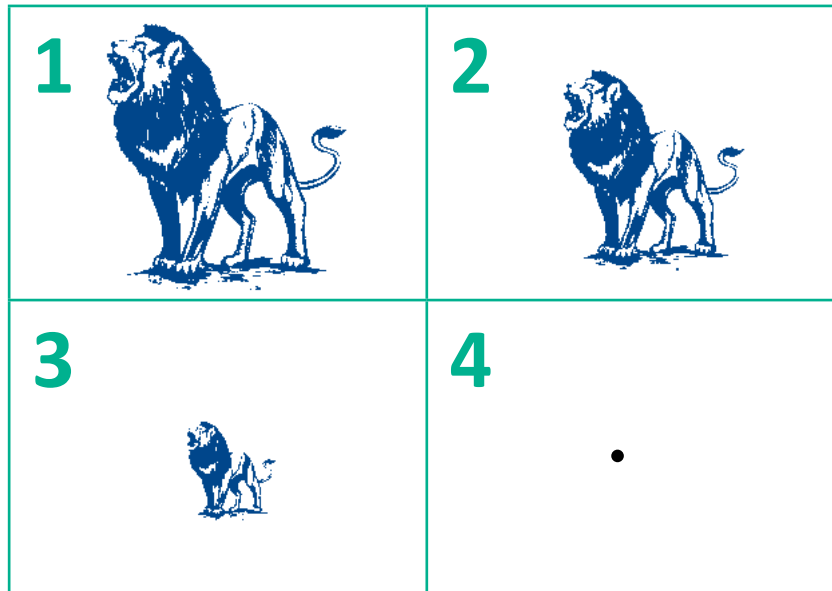
După aceea, cereți-le copiilor să întoarcă hârtia. Cereți-le să o împăturească în sferturi, astfel încât să obțină patru pătrate. Trebuie să numeroteze fiecare pătrat: numerele 1 și 2 în pătratele de sus, 3 și 4 în cele de jos. Spuneți-le participanților că vor desena ceva înfricoșător pe această parte a colii de hârtie, dar trebuie să asculte cu atenție instrucțiunile.

Facilitatorul spune: Imaginați-vă că puteți lua acel lucru care vă sperie și să îl micșorați până nu mai simțiți frică. Acum vom învăța să facem acest lucru.

Facilitatorul spune: Întoarceți coala de hârtie și, în pătratul **Numărul 1**, desenați o amintire înspăimântătoare sau un lucru care vă sperie. Dacă nu vă vine nimic în minte, desenați un leu cu colți ascuțiți. Desenați-l mare, să acopere tot pătratul. Uitați-vă la desen și bateți ușor ritmul. Vă voi spune când să vă opriți. (De fiecare dată, vor bate ușor de 20 de ori)

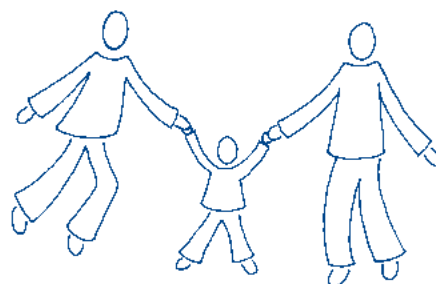
1. Acum opriți-vă. Cum vă simțiți? Unde se află acest sentiment în trupul vostru? Uitați-vă la desen. Bateți ușor ritmul din nou. Bun. (Câteva răspunsuri la fiecare întrebare sunt suficiente)
2. Acum, desenați același lucru în pătratul **Numărul 2**, dar mai mic, de lungimea **degetului mare**. Acum, uitați-vă la desen. Bateți ușor ritmul și continuați să priviți acest desen. Acum opriți-vă. Cum vă simțiți trupul acum? Bun. Să batem ritmul din nou.
3. Acum, desenați lucrul care vă sperie în pătratul **Numărul 3**, de data aceasta și mai mic, de mărimea unei **unghii**. Uitați-vă la desen. Bateți ușor ritmul. Acum opriți-vă. Cum vă simțiți trupul acum? Observați cum vă simțiți din ce în ce mai bine, cu fiecare desen.
4. Acum, în pătratul **Numărul 4**, desenați-l de mărimea unui **punct (.)**. Bateți ușor ritmul. Opriți-vă. Inspirați adânc și expirați lent. Cum vă simțiți trupul acum? Este ceva diferit față de cum a fost înainte?
5. Acum uitați-vă la primul desen pe care l-ați făcut, cel cu **locul sigur** (pe partea cealaltă a colii de hârtie). Uitați-vă la desen. Bateți ușor ritmul. Închideți-vă ochii. Inspirați adânc și lent, apoi expirați lent. Ascultați sunetele din jurul vostru. Ascultați-vă propria respirație și simțiți cum trupul vă este sprijinit de scaun. Vizualizați-vă locul sigur. Atingeți lucrurile din acest loc. Respirați adânc. Atingeți din nou lucrurile din acest loc. Când ați terminat, inspirați adânc, apoi expirați. Deschideți încet ochii.

A doua pagină - Patru imagini secvențiale, reprezentând un lucru înfricoșător (exemplu)



Discuție: Facilitatorul îi întreabă pe copii cum se simt acum, în comparație cu momentul în care au început exercițiul. Facilitatorul îi laudă pe copii pentru că sunt capabili să controleze ceea ce îi sperie. Facilitatorul le spune copiilor că pot duce acasă coala de hârtie cu cele patru pătrate.

Reamintiți-le copiilor că atunci când se simt triști, furioși sau speriați, acasă sau la școală, pot folosi tehnica **Patru pătrate** pentru a se simți mai bine.



Activitatea 10: Munte, apă, vânt, foc

Scop

Să le permită participanților să se simtă în comuniune cu elementele naturii și să se folosească de puterea acestora pentru a reacționa la unele sentimente puternice sau situații dificile.



60

de minuteut



Notă pentru facilitator: Există multe practici religioase și spirituale care se bazează pe natură pentru hrană și vindecare. Această activitate îi ajută pe copii să folosească puterea diferitelor elemente din natură pentru a-și consolida legătura cu forța lor interioară, și îi ajută să dezvolte o serie de strategii de reacție la diferite situații. La final, asigurați-vă că toată lumea înțelege diferența dintre forța intensă și cea temperată.

Prima parte: Discuție (10 minute)

Observație: Participanții își vor imagina că sunt aceste elemente ale naturii. Își vor mișca trupul de parcă ar fi un munte, o apă, un foc sau un vânt. Când li se va cere să „devină” un munte, de exemplu, trebuie să mimeze și să simtă cum este să fie un munte.

Facilitatorul spune: *Atunci când ne aflăm într-o situație dificilă, putem găsi soluții în lucrurile care ne înconjoară, cum ar fi un munte, apa, vântul sau focul.*

1. Deveniți un **munte** – stați în picioare ca un munte. Nimic nu vă poate răni. Sunteți foarte puternici. Mergeți ca un munte. Ce se întâmplă în interiorul ființei voastre când deveniți un munte? (Cereți-le să-și împărtășească experiența)
2. Apoi devenim **apă**: ușoară și curgătoare, capabilă să treacă peste orice. Mișcați-vă prin sală ca apa. Puteți trece pe lângă orice obstacol. Dar puteți și să rămâneți în același loc. Stați nemișcați, de parcă ați fi o baltă într-o zi fără vânt. Ce se întâmplă în interiorul ființei voastre când deveniți apă? (Obțineți răspunsuri)
3. Apoi devenim **vânt**: ușor și rapid. Sunteți mereu în mișcare. Nimic nu vă poate opri. Mișcați-vă ca vântul. Puteți gândi ca vântul; lăsați-vă gândurile să zboare liber, în orice direcție, fără limite. Ne putem duce mintea în orice direcție. (Opțiune: leșiți afară, stați jos și priviți mișcarea copacilor și a norilor sub acțiunea vântului) Vă simțiți diferit când sunteți vânt față de cum vă simțeai când erați un munte? (Obțineți răspunsuri)
4. Apoi devenim **foc**: sunteți foarte puternici. Puteți distruge aproape orice. Sunteți energie pură. De parcă ar fi soarele adus pe pământ. Vizualizați-vă drept un băț de chibrit care arde. (Opțiune: Aprindeți un băț de chibrit. Apoi aprindeți o lumânare și lăsați participanții să o observe) Vizualizați-vă drept o lumânare aprinsă. Vizualizați-vă drept un foc puternic. Acest foc poate și să lumineze, pentru ca oamenii să vadă. Cum vă simțiți?
5. Să revenim la **munte**. Puternic, rezistent, observând.

Facilitatorul spune: *Ce se întâmplă în interiorul ființei voastre când sunteți unul dintre aceste elemente: munte, apă, vânt, foc? Care este elementul vostru preferat?*



A doua parte: Scenetă (40 minute)

Facilitatorul împarte participanții în patru grupuri. Fiecare grup va primi un element diferit (munte, apă, vânt, foc), pe care îl va folosi pentru a interpreta o situație la alegere, sau una dintre cele sugerate mai jos. Participanții vor avea la dispoziție 10 minute să își pregătească sceneta, și 3-4 minute pentru a o interpreta. Facilitatorul trebuie să sublinieze faptul că sceneta trebuie să fie scurtă.

- *Ești victima bullyingului la școală. (Munte)*
- *O situație din viața ta de zi cu zi. (Apă)*
- *Tatăl tău vine beat acasă și este furios pe tine. (Vânt)*
- *Un străin încearcă să intre prin efracție în locuința ta. (Foc)*

După ce se termină toate scenetele, **facilitatorul întreabă:** *Ce am învățat din aceste scenete?*



Notă pentru facilitator: Folosind exemple din scenetele anterioare, facilitatorul explică faptul că nu trebuie să fugim întotdeauna de ceea ce ne sperie. Dacă interacționăm cu ceea ce ne sperie, așa cum s-a întâmplat în scenete, putem face față fricii mult mai ușor.



A treia parte: Forța intensă și forța temperată (10 minute)

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

Sfat (Opțional): Facilitatorul poate demonstra forța intensă împingând pe cineva care se opune forței sale. Dar cu atenție, să nu împingă persoana atât de tare încât aceasta să își piardă echilibrul.

Facilitatorul continuă: *Uneori trebuie să ocolim pe cineva, să alegem o altă cale sau să evităm o situație. Suntem ca vântul care nu poate fi prins. Suntem ca apa care ocolește pietrele. Nu ne opunem celorlalți. Ne mișcăm odată cu aceștia. Cedăm, dar ne continuăm drumul. A fi ca apa sau vântul înseamnă **forță temperată**.*

Sfat (Opțional): Facilitatorul poate demonstra forța temperată cu ajutorul unei persoane care să îl împingă. Pentru această demonstrație, nu trebuie să își folosească toată forța, ci doar jumătate. În loc să i se opună, facilitatorul se va da la o parte și o va trage ușor pe acea persoană în direcția spre care aceasta împinge. Astfel, persoana respectivă se va mișca sau se va deplasa împreună cu facilitatorul.

Facilitatorul întreabă: *Îmi puteți da exemple din viața voastră când folosiți forța intensă? (Exemplu: să răspundă cu o forță egală sau chiar mai mare, să folosească cuvinte sau forța fizică atunci când cineva îi provoacă) Îmi puteți da exemple din viața voastră când folosiți forța temperată? (Exemple: să negocieze, să-i vorbească calm unei persoane furioase) Ambele tipuri de forță sunt importante, depinde doar de situație.*



Activitatea 11: Nu este vina mea!

Scop	Să ajute participanții să recunoască faptul că nu este vina lor întotdeauna și să se elibereze de sentimentul de vinovăție.		
Materiale necesare	• Coli de hârtie A4 • Bandă adezivă • Carioci		40 de minute



Notă pentru facilitator: Putem să ne întărim forța interioară pentru a reacționa eficient în situații dificile din viață, dar pentru copii este important să nu se învinovățească pentru lucruri care nu sunt din vina lor. În societate sau în familie, copiii se află într-o poziție vulnerabilă, de aceea pot deveni ținta învinuirilor atunci când, de fapt, vina se află în altă parte. Sentimentul de vinovăție pe care îl simt copiii atunci când sunt acuzați pe nedrept le afectează negativ percepția despre sine ca fiind ființe umane valoroase. (Consultați imaginea de la **pagina 35**)

1. În acest joc, copiii vor alerga spre un colț al camerei dacă răspund „da”, și înspre colțul opus dacă răspund „nu”. Pentru fiecare rezultat, veți întreba unul sau doi copii de ce au răspuns „da” și de ce au răspuns „nu”, pentru a-i ajuta pe toți să înțeleagă când vina le aparține și când nu.
2. Facilitatorul va scrie „DA, ESTE VINA MEA” cu majuscule pe o coală de hârtie A4 și o va pune pe un perete, astfel încât toată lumea să o poată vedea. Pe o altă coală de hârtie A4, facilitatorul va scrie „NU, NU ESTE VINA MEA” și o va pune pe alt perete.
3. Facilitatorul va alege opt afirmații: patru din Categoria A și patru din Categoria B. **Amestecați afirmațiile din cele două categorii pentru a face jocul mai interesant.** Dacă aveți timp la dispoziție, mai puteți alege câteva afirmații.

Categoria A: Este vina ta dacă...

Acestea sunt exemple de situații în care copilul **nu** este vinovat:

- Unchiul tău s-a lovit la picior și strigă tine?
- Tatăl tău te bate atunci când vii acasă cu note care nu sunt foarte bune, chiar dacă te-ai străduit mult să înveți?
- Țara ta este în război și a trebuit să fugi de acolo?
- Părinții țiipă unul la celălalt?
- Ai făcut fapte rele în calitate de copil-soldat, după ce milițienii au venit acasă la tine și te-au amenințat că te vor uide dacă nu li te alături?
- Tatăl tău fură ceva pentru a-ți plăti taxele de școlarizare și este arestat?
- Tatăl tău este arestat de poliție sau de armată?
- Locuința ta este atacată sau satul tău este atacat?
- Unul dintre părinții tăi a decedat din cauza HIV sau SIDA?
- Ești violată în timp ce mergi să aduci apă, după lăsarea întinericului?

Sfat: În mediile conservatoare, unde nu se pot discuta probleme de natură sexuală în mod public, puteți folosi cuvântul „atacat” în loc de „violat”.

Observație: Violul/ atacul nu este niciodată vina persoanei care este victimă. Nimeni nu merită să fie atacat. Facilitatorul trebuie să sublinieze faptul că, indiferent de ceea ce face copilul sau de hainele pe care le poartă, nimeni nu dorește să fie atacat. Nu este niciodată vina copilului.

Categoria B: Este vina ta dacă...

Acestea sunt exemple în care copilul ar putea fi vinovat.

- Ești trimis la magazin și pierzi banii din neatenție?
- Nu saluți respectuos rudele venite în vizită, pentru că nu le placi?
- Nu îți faci temele chiar dacă ai timp suficient?
- Mergi în zone despre care știi că sunt periculoase (cum ar fi zone unde au loc bătăi în stradă) și ești rănit, chiar dacă nu aveai voie să mergi acolo?
- Jignești alte persoane sau încerci să îi rănești, din cauza conflictelor sau războiului din regiunea ta?
- Stai afară până târziu, fără a avea motive întemeiate și fără a-i spune cuiva acest lucru?
- Nu mături în fața casei înainte să mergi la fotbal cu prietenii?
- Îți petreci timpul cu prieteni care consumă droguri sau alcool, și începi să consumi și tu?

Pentru fiecare afirmație, facilitatorul spune: *Alergați spre un colț al camerei, în funcție de răspunsurile voastre: „Da, este vina mea” sau „Nu, nu este vina mea”.*

Alegeți unul sau doi copii din fiecare grup și cereți-le să explice de ce au ales acele răspunsuri. Începeți cu grupul care are mai puțini copii. Copiii își pot schimba poziția, dar nu trebuie să încerce să-i influențeze pe cei din celălalt grup.

Facilitatorul încheie activitatea cu o întrebare scurtă: *Dacă este vina noastră, cum vom gestiona cel mai bine situația?* (Obțineți unul sau două răspunsuri) *Dacă suntem acuzați pe nedrept, cum vom gestiona situația?* (Obțineți unul sau două răspunsuri)

Sfat: Acum faceți un **Exercițiu de înviorare** sau includeți în activitate un exercițiu de **Grounding (împământare spirituală)** sau de **Respirație** (consultați **Anexa 1**).

Ca alternativă, întrebați participanții dacă știu un dans scurt sau un cântecel la care toată lumea poate participa cu ușurință.

MODULUL 4

Activitatea 12: Detașarea de probleme

Scop	Să-i învețe pe participanți să se elibereze de acele experiențe care îi împiedică să avanseze și să progreseze în viață.		
Materiale necesare	- Un sac, o cutie sau un coș, de dimensiuni mari - Bețe, pietre sau alte lucruri grele de pus în sac		40 de minute

Facilitatorul spune: *Este important să știm când este și când nu este vina noastră, deoarece ne ajută să ușurăm povara vieții de pe umerii noștri. Ne ajută să ne asumăm răspunderea pentru ceea ce am făcut și să refuzăm să acceptăm răspunderea pentru ceea ce nu am făcut.*

Din când în când trebuie să înlăturăm problemele din viața noastră, care s-au adunat înăuntrul nostru. Este posibil ca problemele să nu dispară, dar ne vom simți mai ușurați și vom putea vedea lumea într-un mod diferit, ceea ce ne poate conduce spre răspunsuri. Vom realiza că unele probleme nu sunt ale noastre și că ne putem detașa de ele. Ne pot veni idei noi despre cum putem rezolva unele probleme, pentru că ne simțim mult mai ușurați și mai bine. Iată ce vom face.

Prima parte: Să ne punem problemele în sac (25 de minute)

Spuneți-le copiilor să meargă afară și să adune bețe sau pietre pentru fiecare dintre problemele lor, iar apoi să se întoarcă cu ele.

Sfat: Facilitatorul ar trebui să aibă deja câteva lucruri grele în sac. Dacă participanții nu au unde să găsească bețe și pietre, acestea trebuie adunate în prealabil.

După ce se întorc copiii, facilitatorul le amintește că bețele și pietrele reprezintă problemele din viețile lor. Cereți-i fiecărui copil să-și pună bețele sau pietrele în sac, pe rând. Pe măsură ce le pune în sac, copilul numește problemele, cu voce tare sau în gând. Facilitatorul ridică sacul și observă cu voce tare cât de greu este. Și unii dintre copii pot încerca să îl ridice.

Facilitator asks: *Ce ar trebui să facem cu acest sac cu probleme?* Obțineți răspunsuri și un acord din partea grupului cu privire la acțiunile pe care le vor lua.

Facilitatorul cere ajutorul tuturor pentru a scoate acest sac greu cu probleme afară din viețile lor. Mai mulți participanți ridică sacul greu și toată lumea îi urmează afară, la locul stabilit.

Sfat: Dacă participanții au adunat numai bețe, ați putea face un foc de tabără pentru a arde conținutul sacului. Dacă sunt pietre, fie săpați o groapă și îngropați problemele, fie găsiți un copac mare și așezați pietrele în jurul trunchiului copacului, permițându-i „Mamei Natură” să audă problemele și să le „purifice”, dorind ca toți cei prezenți să fie eliberați de problemele lor.

Când scoateți sacul cu probleme afară, cereți-le tuturor participanților să se țină de mâini într-un cerc în timp ce problemele sunt aruncate. Dacă este posibil, găsiți un cântec adecvat pe care să-l cântați, sau chiar compuneți un cântec despre eliberarea de probleme și ușurarea poverilor noastre.



A doua parte: Să ne măturăm problemele (20 de minute)

Înapoi în sală, **facilitatorul spune**: *În caz că încă au mai rămas probleme, imaginați-vă cum pur și simplu cad toate problemele de pe voi. Așa cum cad frunzele din copaci. Sau cum își leapădă șarpele pielea. Săriți în sus, lăsându-vă toate problemele să cadă pe podea. Iar acum e timpul să scăpați de toate problemele, măturându-le.*

Facilitatorul spune: *Vă dau câte o mătură fiecare dintre voi. Scuturați-vă de probleme și măturați-le!* (Facilitatorul le oferă tuturor participanților o mătură imaginară, iar aceștia încep să măture.

Participanții cântă. Asigurați-vă că toți mătură problemele pe ușă afară)



Sfat: Folosiți versurile unui cântec din zonă despre a mătura, despre a-ți face curățenie în viață. Toată lumea cântă aceste versuri împreună, în timp ce mătură problemele afară din viețile lor, sau fiecare își inventează propriul cântec.

Discuție: După ce se întorc cu toții în sală, participanții se așază. **Facilitatorul îi întreabă pe toți**: *Cum vi s-a părut această activitate? Cum v-a făcut să vă simțiți? V-a plăcut o parte în mod special?*

Facilitatorul spune: *Acum aveți mătura la îndemână pentru când aveți nevoie de ea. Cel mai important lucru este să ne detașăm permanent de povara problemelor din viața noastră, să nu le permitem să devină atât de multe și atât de grele încât să ne paralyzeze.*

Activitatea 13: Copacul cu comori

Scop

Să le permită participanților să își creeze un spațiu lăuntric, care să conțină toate trăsăturile lor bune, pe care nimeni nu le poate lua.



40

de minute



Notă pentru facilitator: Această activitate consolidează tema din activitatea anterioară, **Locul sigur din interiorul ființei noastre**. Este bine să fie folosite abordări variate și ilustrații pentru a-i ajuta pe copii și tineri să învețe strategii importante de adaptare. Această activitate are o legătură importantă și cu activitatea **Copacul vieții**.

Facilitatorul spune: *Am învățat cum să ne detașăm de problemele care ne împovărează. Am învățat cum să devenim diverse elemente ale naturii – munte, apă, vânt și foc – pentru a ne ajuta să reacționăm eficient în situații dificile. Acum vom învăța cum să ne protejăm de oamenii care ne rănesc. Când oamenii vă critică, când spun lucruri rele despre voi și nu observă bunătatea din voi, este important să știți ce este cu adevărat bun la voi.*



Notă pentru facilitator: Citiți această poveste **lent** și cu expresivitate. Faceți-o foarte interesantă și captivantă. Spuneți-o așa cum spuneți o poveste în jurul focului sau înainte de culcare. Copiii ar trebui să stea cu ochii închiși în timp ce le citiți povestea.

Facilitatorul spune: *Vă voi spune o poveste. Aceasta este o poveste despre un copac care a început să crească acum mult, mult timp. Se numește **Copacul cu comori**. Când oamenii veneau să doboare copacul cu topoare, topoarele se rupeau. Când încercau să doboare copacul cu fierăstraie, lamele se rupeau. Nimic nu putea distruge Copacul cu comori.*

Copacul cu comori este foarte înțelept, pentru că există dintotdeauna. Simțiți-vă bătăile inimii. Simțiți-vă respirația. Copacul cu comori există în interiorul ființei voastre. Există datorită bătăilor inimii și respirației voastre. Copacul cu comori vă protejează. Gândiți-vă la toate lucrurile bune pe care prietenii voștri le-au spus despre voi. Gândiți-vă la toate lucrurile bune pe care oamenii care vă iubesc sau care țin la voi le-au spus despre voi. Gândiți-vă la punctele voastre forte și la calitățile pe care știți că le aveți. Spuneți-vi-le. În gând, notați-vă aceste lucruri. Vreți să le țineți minte.

*Acum, Copacul cu comori vă strigă. Vă apropiați de el și vedeți cât de înalt și cât de puternic este. S-ar putea să vedeți chiar și semnele rămase după ce oamenii au încercat să-l doboare. Mergeți până lângă Copacul cu comori și atingeți-i scoarța. Puteți simți căldura și energia copacului! Și atunci copacul se deschide, doar pentru voi. **Vă cunoaște doar pe voi.***



Puteți vedea până în centrul copacului. Vedeți toate inelele copacului, anii buni și anii dificili. Anii buni au inele groase, iar anii dificili au inele subțiri, câte unul pentru fiecare an. Iar în centrul copacului este o cutie făcută din aur și pietre prețioase. Întindeți mâna înăuntru și ridicați cutia. Este minunată. Strălucește în lumină.

Deschideți cutia și puneți lista cu toate calitățile voastre înăuntru. Punctele voastre forte, talentele voastre și toate trăsăturile voastre bune – toate acestea intră în cutie. **Acestea sunt ale voastre!** Apoi închideți cutia, o puneți înapoi în centrul copacului, iar copacul se închide.

Și Copacul cu comori vă vorbește în mintea voastră. El spune: „Mă voi deschide numai pentru tine. Voi păstra toată bunătatea, toate trăsăturile tale bune în siguranță, astfel încât nimeni să nu ți le poată lua vreodată. Oamenii îți pot răni trupul, dar nu îți pot răni niciodată sufletul. Eu te protejez pe tine, bunătatea pe care o reprezینی. De câte ori revii și deschizi cutia aurie, vei vedea bunătatea pe care o reprezینی. Doar simte înăuntrul inimii tale. Sunt acolo.”

Și vă duceți mâna la inimă și simțiți cum Copacul cu comori crește acolo.

Observație: Copiii își duc mâinile la inimă și le țin acolo pentru câteva momente, simțind căldura.

Dyskusja: Facilitatorul spune: Deschideți ochii încet și inspirați adânc și lent, apoi expirați. Cum este să aveți un protector al tuturor trăsăturilor voastre bune? (Obțineți răspunsuri) Duceți-vă mâinile la locul unde Copacul cu comori se află în voi și simțiți-l pentru un minut.

Facilitatorul spune: În Copacul cu comori se află toate acele lucruri frumoase care vă ajută să vă simțiți bine în pielea voastră. Nu mai este nevoie să vă luptați cu persoana care vă rănește, pentru că acum știți ce se află în interiorul ființei voastre. Bunătatea voastră se află într-un loc ascuns și nimeni nu vă poate lua acest lucru.



Sfat: Acum faceți un **Exercițiu de înviorare** sau includeți în activitate un exercițiu de **Grounding (împământare spirituală)** sau de **Respirație** (consultați **Anexa 1**).

Ca alternativă, întrebați participanții dacă știu un dans scurt sau un cântecel la care toată lumea poate participa cu ușurință.



Activitatea 14: A doua recapitulare - Cântându-le leilor

Scop	Să se rezume principalele lecții din Secțiunea IV: Să devenim mai puternici.		
Materiale necesare	Imaginea cu doi lei care rag (consultați pagina 13). Imaginea cu două grupuri de copii (consultați pagina 43). Un grup pare foarte înspăimântat, celălalt pare calm și observă leii. Câțiva dintre copiii din acest grup îi zâmbesc leului.		20 de minute

Animator zadaje następujące pytania, dając czas na parę odpowiedzi:

- *Ce se întâmplă în această imagine?*
- *Sunt două grupuri de copii. Ce îi diferențiază?*
- *Ce credeți că gândește fiecare grup de copii?*
- *Ce cred leii când văd grupul de copii calmi, care doar privesc, fără a deveni neliniștiți?*
- *Ce credeți că fac copiii pentru a rămâne calmi în timp ce leii rag către ei?*
- *Cunoaștem oameni așa cum sunt acești lei? Ei sunt oamenii care încearcă să ne sperie. Ei rag. Ei ne fac să avem o părere proastă despre noi înșine. Ei ne fac să ne simțim slabi.*
- *De ce vor acești oameni-lei să se comporte așa? De ce vor să-i sperie, să-i hărțuiască sau să-i intimideze pe ceilalți?*



Facilitatorul întreabă: *Ce am învățat din această activitate?* (Obțineți răspunsuri)



TEMA V. SĂ CREĂM LEGĂTURI



Notă pentru facilitator: Când traversăm perioade dificile, avem două opțiuni:

- Dacă nu putem schimba mediul sau situația în care trăim, ne putem schimba reacția la ceea ce se întâmplă. (Acest lucru s-a discutat în secțiunea anterioară) SAU.
- Ne putem schimba mediul (ceea ce vom discuta acum) și putem înlătura ceea ce ne face viața nefericită.

În această secțiune, vom explora moduri de a schimba ceea ce se întâmplă în afara noastră, pentru a crea locuri sigure pentru copii și pentru a-i încuraja pe adulți să devină susținători ai încercărilor de rezolvare a problemelor copiilor.

Această secțiune explorează și puterea comunității de a vindeca. Comunitatea poate face acest lucru în mai multe moduri:

- **Stabilirea unor locuri sigure pentru copii** – copiii nu se pot vindeca dacă nu se simt în siguranță.
- **Pregătirea unor persoane de ajutor** – copiii nu se pot vindeca decât dacă găsesc alte persoane, adulți sau copii, cu care pot vorbi și în care pot avea încredere. Chiar și atunci când poliția sau autoritățile nu pot ajuta, pot exista persoane de ajutor în comunitate care să poată lua măsurile necesare.
- **Obținerea de mesaje clare și de măsuri** din partea liderilor comunității, ajutarea familiilor compuse din minori care sunt vulnerabile în fața exploatarei, și încurajarea oamenilor să fie suficient de curajoși încât să admită că abuzul și violența sunt inacceptabile și să ia măsuri.

Este important pentru copii să aibă sprijinul prietenilor și al adulților în a-și rezolva problemele, pentru că nu trebuie să ne așteptăm ca aceștia să înfăptuiască o schimbare de unii singuri.

Activitatea 15: Leu pe munte! Fugi, fugi, fugi!

Scop

Exercițiu de înviorare pentru dezvoltarea relaționării.



15

de minute

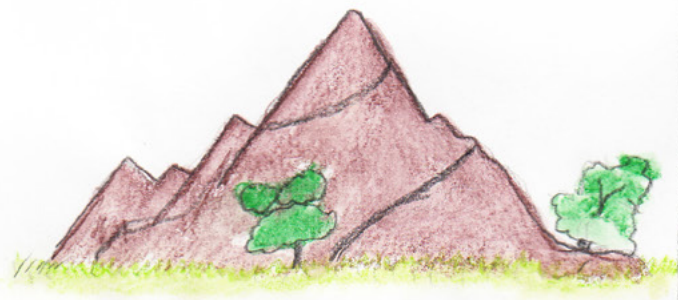
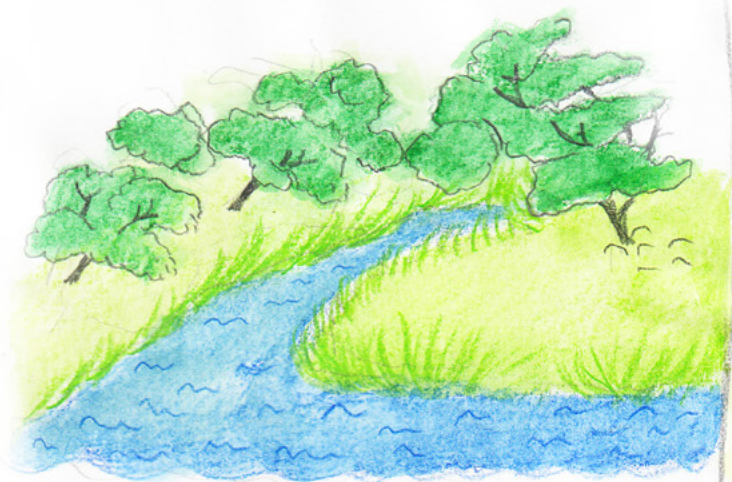
Facilitatorul spune: *Eu voi spune „Leu pe munte! Fugiți, fugiți, fugiți!” de câteva ori, iar voi veți alerga în cerc. Când mă opresc și strig un număr, trebuie să formați rapid grupuri care conțin acel număr de copii. Pentru a face lucrurile mai interesante, voi spune două numere, iar voi trebuie să formați grupuri care conțin numerele de participanți pe care le-am menționat. De exemplu, dacă eu spun „Doi și trei”, vă puteți grupa fie câte doi, fie câte trei. De fiecare dată când spun cele două numere, veți forma acele grupuri cât de repede puteți. Toată lumea este pregătită?*

Acțiune: Facilitatorul spune de trei ori formula: „Leu pe munte! Fugiți, fugiți, fugiți!” Toată lumea cântă împreună cu acesta, în timp ce aleargă. Facilitatorul strigă întâi „Doi și trei”. Apoi facilitatorul repetă formula și strigă „Patru și cinci”. Facilitatorul repetă din nou formula și strigă „Șase și șapte”. După ce spune formula din nou, facilitatorul îi lasă pe copii să strige două numere și toată lumea aleargă să formeze grupuri. În cele din urmă, facilitatorul strigă numărul „O sută!”, pentru ca toată lumea să se reunească într-un singur grup.

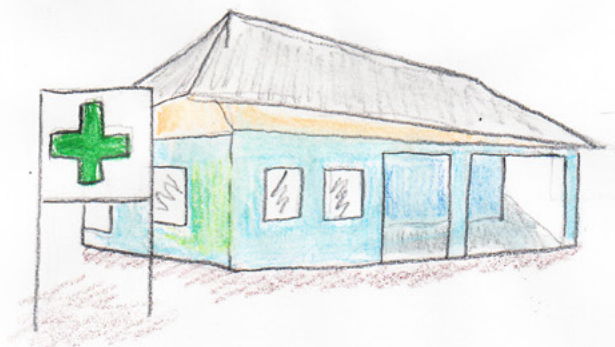
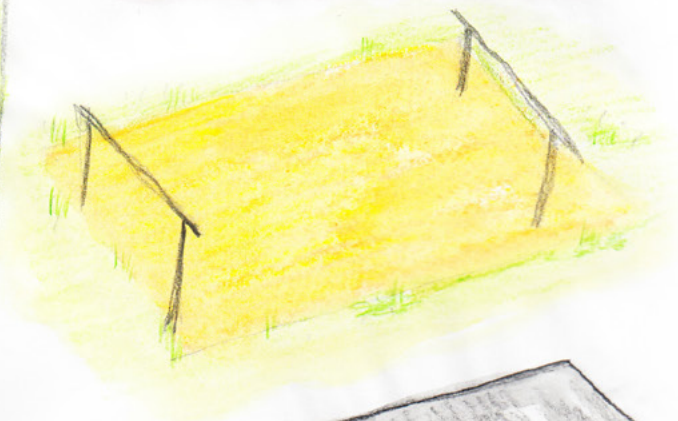
Sfat: Niciun copil nu trebuie să rămână în afara grupurilor, de aceea se folosesc două numere.

Facilitatorul spune: *Deși uneori ne putem lupta singuri cu leii (leii fiind toate lucrurile de care ne temem), adesea ne bazăm pe ajutorul celorlalți pentru a face față fricii și violenței din viațile noastre. În această secțiune a atelierului, vom învăța unde sunt locurile sigure și cele periculoase din comunitatea noastră, oamenii care ne pot ajuta cu provocările din viațile noastre, și ce acțiuni putem întreprinde noi și persoanele de ajutor din comunitate pentru a schimba ceva.*

Locuri periculoase



Locuri sigure



Activitatea 16: Locuri sigure și periculoase

Scop	Să învețe participanții unde în comunitate pot fi în siguranță și unde este periculos să fie, și cum să se protejeze împotriva violenței și abuzului.		
Materiale necesare	• Coli de hârtie pentru flipchart sau hârtie pentru afișe • Pixuri, carioci și creioane colorate		65 de minute

Facilitatorul spune: În cadrul acestui atelier am învățat cum să creăm un loc sigur în interiorul ființei noastre, iar acum vom învăța să creăm un loc sigur în exteriorul nostru, în lumea în care trăim.

Pentru a ne proteja, trebuie să cunoaștem locurile sigure și pe cele periculoase din zona în care trăim. Odată ce știm acest lucru, putem găsi persoane care să poată contribui la îmbunătățirea cartierelor noastre. Ca adolescenți și copii, putem contribui prin cunoștințele și abilitățile noastre, iar apoi avem nevoie de adulți să își aducă contribuția lor.

Prima parte: Desen (35 de minute)

- Împărțiți participanții din același cartier, care locuiesc la o distanță de 10 minute unul de celălalt, în grupuri (cu maxim patru participanți în fiecare grup).
- Distribuiți câte o coală mare de hârtie (coli de hârtie pentru flipchart sau hârtie pentru afișe) fiecărui grup și rugați-i pe participanți să deseneze locurile periculoase și pe cele sigure din cartierul lor. Să marcheze cu „X” sau cu o față tristă locurile periculoase. Să marcheze cu „O” sau cu o față zâmbitoare locurile sigure. La final, toată lumea își pune desenele pe perete, creând o „galerie de artă”. Participanții privesc desenele, observând care sunt locurile periculoase și cele sigure menționate cel mai des. (Ilustrația de la **pagina 46** este doar un model)

A doua parte: Discuție (30 de minute)

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Care sunt locurile sigure din comunitatea voastră? Ce anume le face sigure?
- Care sunt locurile periculoase din comunitatea voastră?
- Ce pot face copiii pentru ca aceste locuri periculoase să fie mai sigure?
- Ce pot face adulții pentru ca aceste locuri periculoase să fie mai sigure?

Sfat: Sugestii privind ceea ce se poate face pentru ca locurile periculoase să fie mai sigure: leșiți în grupuri sau cu persoane de ajutor adulte, pentru a fi în siguranță; alegeți alt traseu, mai sigur, chiar dacă este mai lung; cereți autorităților locale să instaleze lămpi stradale pe drumurile întunecate; solicitați să patruleze mai mulți paznici sau persoane de ajutor adulte în zonele folosite frecvent noaptea, cum ar fi fântânile. Alte idei? Mai ales în cazul în care există pericol acasă, vorbiți cu oameni în care aveți încredere și cereți ajutorul de care aveți nevoie.

Facilitatorul spune: Pentru a face locurile periculoase mai sigure, trebuie implicați adulți de încredere, care ne pot face locuințele și comunitățile mai sigure. În cadrul următoarei activități vom afla cine sunt aceste persoane de ajutor, care ne ajută în situațiile dificile din viețile noastre.

Exercițiu de respirație abdominală

RESPIRAȚI! Puneți-vă ambele mâini sub buric. Când inspirați, simțiți cum vi se extinde abdomenul și se face tot mai mare. Când expirați, simțiți cum abdomenul vi se micșorează și se face din nou plat. Spuneți-vă în gând „Burtica MARE!” când inspirați și „Burtica MICĂ!” atunci când expirați. Simțiți-vă tălpile pe podea. Simțiți-vă respirația în abdomen. Cum vă simțiți? **Observație:** Acest exercițiu poate fi folosit de câte ori este nevoie. Scopul acestuia este să ajute persoana să se simtă liniștită, concentrată și bine înrădăcinată.

Activitatea 17: Jocul cu persoane de ajutor

Scop	Să identifice participanții diversele persoane de ajutor din viețile lor, care îi ajută să depășească situații dificile.		
Materiale necesare	• Coli de hârtie A4 • Carioci • Bandă adezivă		40 de minute



Notă pentru facilitator: Persoanele de ajutor sunt cele la care putem apela când trecem printr-o criză sau când înfruntăm o situație dificilă, de ex. o soră sau un frate mai mare, un părinte, un profesor, un asistent social, o asistentă medicală, un vecin, un bunic etc. În această activitate, copiii trebuie mai întâi să identifice cine sunt cele mai frecvente persoane de ajutor din comunitatea lor. Se scrie numele fiecărui tip de persoană de ajutor pe câte o bucată de hârtie și toate aceste bucăți de hârtie se pun pe perete. Apoi, pentru fiecare situație specifică pe care o prezintă facilitatorul, copiii trebuie să aleagă rapid persoana la care ar apela pentru ajutor, aliniindu-se în fața numelui sau titlului acelei persoane. Ar trebui să urmeze o scurtă discuție despre motivul pentru care copiii au făcut alegerea respectivă pentru situația dată. Astfel, această activitate oferă o evaluare rapidă a persoanelor din comunitate la care se apelează cel mai des pentru probleme de protecție. Persoanele de ajutor în dreptul cărora s-au creat cele mai lungi rânduri indică cine este important în comunitate referitor la problema respectivă. Aceste persoane ar trebui să fie consultate cu privire la problemele și programele legate de copii. Puteți repeta această activitate după câteva luni, pentru a observa dacă au avut loc schimbări.

Facilitatorul întreabă: Cine sunt cei mai importanți oameni din viața voastră care vă ajută? Alegeți în interiorul grupului un număr maxim de cinci persoane de ajutor: nu numele lor reale, ci cine sunt, de exemplu soră mai mare, profesor etc.

Sfat: Limitați numărul maxim de membri ai familiei care pot fi numiți ajutători la doi, astfel încât să poată fi incluse mai multe persoane din comunitate, cum ar fi profesori, asistente medicale și vecini.

Facilitatorul face câte o etichetă pentru fiecare persoană de ajutor pe o coală de hârtie A4. O etichetă suplimentară va fi marcată cu „Nu știu”. Nu ar trebui să fie mai mult de șase etichete în total (cinci persoane de ajutor și eticheta cu „Nu știu”). Puneți etichetele pe perete, la o distanță de aproximativ jumătate de metru, sau lipiți fiecare etichetă pe spatele unui scaun, așezând scaunele într-un singur rând.

Facilitatorul citește fiecare din următoarele scenarii pe rând, cu voce tare:

Cine vă poate ajuta dacă...

- Mama unui prieten este foarte bolnavă și nu mai poate lucra?
- Un prieten este forțat să abandoneze școala pentru ca un frate mai mic să poată merge în locul său?
- O prietenă este abuzată sexual de tutorele ei?
- Un prieten îți spune că vrea să își facă rău?
- Un prieten asistă la țipetele și bătăile dese dintre părinții săi?
- Un prieten este victimă bullying-ului la școală?
- Unei prietene i se spune că va fi trimisă să se căsătorească cu un bărbat în vârstă?
- Un prieten este despărțit de familia sa după o inundație masivă (sau după un război)?
- O prietenă își vede locuința distrusă de război și este foarte tristă tot timpul?
- Un prieten este recrutat de soldați sau rebeli pentru a lupta?

Sfat: Puteți întreba participanții și despre alte situații. Puteți adapta situațiile de mai sus pentru participanții adulți și pentru cultura sau mediul dumneavoastră de viață.

După citirea fiecărui scenariu, participanții aleargă cât pot de repede și formează un rând în fața etichetei cu persoana de ajutor la care ar apela pentru asistență. Întrebați grupul cel mai numeros de ce au ales-o pe acea persoană de ajutor.

Sfat: Este întotdeauna util să aveți un plan de rezervă. Pentru unele scenarii, **facilitatorul întreabă cel mai numeros grup din fața etichetei unei persoane de ajutor:** *Dacă această persoană de ajutor nu vă poate ajuta, la cine altcineva ați merge?*

Dacă grupul „Nu știu” este destul de numeros, întrebați participanții dacă există o altă persoană de ajutor la care ar apela, faceți o etichetă pentru ea, iar apoi repetați scenariul pentru a vedea câți copii ar consulta acea persoană.

Pentru fiecare situație, notați care persoane de ajutor au cele mai lungi rânduri, precum și participanții care se aliniază în fața etichetei „Nu știu”. Participanții care se aliniază în fața etichetei „Nu știu” vor avea nevoie de ajutor special pentru a identifica persoane care să le ajute. Persoana de ajutor cu cel mai lung rând indică cine este important în comunitate referitor la problema respectivă. Puteți realiza o monitorizare ulterioară după încheierea atelierului, pentru a vă asigura că acest grup de persoane de ajutor este folosit pe deplin.

Discuție: (10 minute) Facilitatorul întreabă: (a) *Ce ați învățat din această activitate?* (b) *Alegeți una dintre persoanele de ajutor enumerate și descrieți cum ar colabora acel adult cu un copil pentru a rezolva unul din scenariile enumerate mai sus.*

Activitatea 18: Păcălirea leului

Scop	Să-și dezvolte participanții strategii prin care se pot proteja împotriva abuzului și violenței din viețile lor.		
Materiale necesare	Imaginea cu doi lei care rag (consultați pagina 13)		50 de minute

Prima parte: Păcălirea leului (20 de minute)

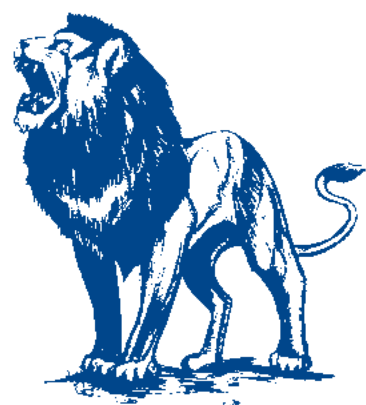
Facilitatorul spune: *Dacă avem sprijinul prietenilor și al persoanelor de ajutor cărora le pasă de noi, putem învinge majoritatea problemelor. Chiar și atunci când suntem singuri, nu este important să fim mai puternici decât leul, ci să fim mai isteți decât leul. Vreau să vă spun o poveste despre cineva care a fost atât de isteț încât leul nu i-a putut face rău.*

Leul și iepurele⁹

A fost odată un iepure care era vânat de un leu foarte feroce. Tot încerca să fugă de leu, dar nimic nu părea să funcționeze. La un moment dat, iepurele s-a hotărât să se ascundă într-o vizuină adâncă. În timp ce iepurele intra înăuntru, leul l-a prins de picior. Iepurele s-a gândit rapid la o soluție și, surprinzător, a început să rădă și a spus: „Unchiașule Leu, nu m-ai prins. Ai prins o rădăcină de copac”. Mânios, leul a dat drumul piciorului iepurelui. Apoi a încercat din nou să-l prindă, iar de data aceasta chiar a prins o rădăcină lungă și iepurele a scăpat. Dar iepurele a exclamat: „Să-mi fie cu iertare, Unchiașule Leu, te rog să-mi dai drumul, căci acum chiar m-ai prins!” Auzind acestea, leul a început să tragă și mai tare de rădăcină, crezând că va trage iepurele afară din vizuină. În acest timp, iepurele a ieșit din vizuină pe o altă ieșire și s-a salvat, fiind în siguranță din calea primejdiei. Leul a tot tras de rădăcină până când aceasta s-a rupt, și abia atunci și-a dat seama leul că iepurele l-a păcălit. S-a gândit să aștepte la gura vizuinii până când iese iepurele, fără să-și dea seama că iepurele scăpase de mult. Într-un final, leul s-a săturat să aștepte și a plecat. Înțelepciunea te salvează.

Discuție: *Ce ați învățat din această poveste? A păcălit vreunul dintre voi un leu vreodată? (Obțineți răspunsuri) Ați păcălit vreodată alte probleme? (Obțineți răspunsuri)*

Acum că am învățat că putem **păcăli leul**, să vedem ce putem face atunci când leii încearcă să ia ceva de la noi.



9. Adaptat de Lightwell Mpofu, facilitator al programului Cântându-le leilor, după o fabulă din Zimbabwe.

A doua parte: Nu ne puteți face rău! (15 minute)



Notă pentru facilitator: În acest joc, copiii protejează ceva foarte valoros pentru ei. Poate fi vorba despre un prieten, despre viitorul lor, despre educația lor etc. Lăsați fiecare copil să decidă despre ce este vorba în cazul său. Copiii găsesc o modalitate de a-și menține cercul unit și de a fi puternici în fața leilor, lei care reprezintă oamenii și forțele care amenință să ia ceva care are mare însemnătate pentru copii

Alegeți doi voluntari care să fie lei. Apoi, cereți-le celorlalți copii să formeze un cerc, să se țină de mâini cu fața spre exteriorul cercului și cu spatele spre interiorul cercului, pentru a putea vedea lei. Sarcina lor este de a împiedica leul să ia din interiorul cercului ceea ce este valoros pentru ei. Trebuie să formeze un cerc strâns și să cânte, pentru a ține leul la distanță. Este important să li se spună leilor că nu își pot folosi ghearele sau întreaga forță pentru a rupe cercul.

Facilitatorul spune: *Leul reprezintă orice lucru care ne sperie. (Facilitatorul arată către imaginea cu leul) Poate fi o rudă, un soldat, un bătaș, un cutremur sau altceva. Leul reprezintă și acele lucruri sau acei oameni care ne răpesc fericirea. Ar putea fi convingerea noastră că nu suntem suficient de buni. Ar putea fi membri ai familiei care sunt invidioși pe noi. Cine sunt lei din viața voastră? (Obțineți răspunsuri)*

În acest joc, vom proteja de lei ceva ce este foarte valoros pentru noi. Gândiți-vă la un lucru foarte valoros din viața voastră pe care doriți să îl protejați. (Exemple: buna voastră reputație, copilăria voastră, iubirea pe care o persoană v-o poartă, viitorul vostru) Îmi puteți spune ce veți proteja? (Obțineți răspunsuri)

Haideți să ne ținem de mâini și să formăm un cerc, cu fața spre exterior. Acel lucru valoros pe care îl protejați este în centrul cercului. Lei vor încerca să îl fure. Acum haideți să găsim un cântec pe care să-l cântăm și care să ne facă să ne simțim puternici. Asigurați-vă că lei nu pot pătrunde în cercul nostru, indiferent cât de tare încearcă!

Sfat: Spuneți-le copiilor că aceasta este o scenetă, iar lei trebuie doar să se prefacă că sunt feroce, și nu trebuie să rănească sau să împingă pe nimeni.

Sfat: În secret, spuneți-le altor doi copii că, dacă lei reușesc să pătrundă în cerc, rolul lor este de a lua comoara invizibilă din centrul cercului și să fugă cu ea în direcția opusă, astfel încât lei să nu poată ajunge la ea. Facilitatorul trebuie să anunțe când încetează jocul, zicând STOP.

A treia parte: Discuție: (15 minute)

- Cum a fost pentru voi experiența de a ține leul în afara cercului?
- Cum s-au simțit lei când nu vă puteau prinde pe niciunul dintre voi?
- Cum a fost să fii leu? Te-ai simțit singur?
- Cum putem înlănzii leul, în loc să fim violenți sau să fugim de el?

Sfat: La ultima întrebare, obțineți răspunsuri mai ample (povești) din partea grupului. De exemplu: *Cum putem să ne împrietenim cu un bătaș, în loc să trăim în fiecare zi cu acea frică în stomac? Soluție: Câțiva copii cad de acord să se unească și să vorbească împreună cu bătașul. Ei îi spun bătașului că dacă îl deranjează pe vreunul dintre ei, vor lua măsuri toți; de exemplu, nu se vor mai juca cu el, îi vor spune profesorului ce a făcut etc. Așadar, ar fi mai bine pentru el să se comporte frumos și să vină să se joace cu ei.*

Facilitatorul spune: *Împreună suntem mai puternici. Când cântăm, când avem sprijinul celorlalți, leul nu ne poate face rău. Când suntem inteligenți împreună, ca grup, uneori putem înlănzii leul. Când facem aceste lucruri, orice lucru din viața noastră care ne sperie nu mai pare atât de mare și amenințător.*

Sfat: Acum faceți un Exercițiu de înviorare sau includeți în activitate un exercițiu de Grounding (împământare spirituală) sau de Respirație (consultați Anexa 1).

Ca alternativă, întrebați participanții dacă știu un dans scurt sau un cântecel la care toată lumea poate participa cu ușurință.

TEMA VI. SĂ MERGEM MAI DEPARTE

Notă pentru facilitator: Această secțiune reunește toate ideile și tehnicile ce au fost predate în cadrul atelierului, pentru a le oferi participanților un sentiment de putere reînnoită și de speranță. Când trecem printr-o schimbare, ne gândim la lucrurile de care dorim să ne detașăm, la ce dorim să păstrăm și să prețuim despre noi înșine, și la ce putem face pentru a ne asigura un viitor mai bun. În acest proces, cu toții trebuie să stabilim priorități pentru modul în care dorim să gândim, să ne simțim și să ne comportăm. La sfârșitul acestei secțiuni, putem cu adevărat să le cântăm leilor.

Activitatea 19: Pași mici pe munte în sus¹⁰

Scop	Să-i ajute pe participanți să identifice pașii mici pe care îi pot face pentru a depăși sentimentele de neputință pe care le pot avea în fața violenței și abuzului.		
Materiale necesare	• Coală mare de hârtie pentru flipchart • Carioci		50 de minute



Notă pentru facilitator: Această activitate se bazează pe abilitățile de rezolvare a problemelor interne sau emoționale învățate în activitatea **Doar schimbă canalul!** În această activitate, accentul se pune pe împărțirea problemelor mari în segmente mici, astfel încât să se poată face progrese, pas cu pas. Rețineți că această activitate nu se referă la rezolvarea concretă a problemei, ci la luarea unor măsuri în direcția corectă.

Prima parte: Cu pași mici (15 minute)

Facilitatorul desenează un munte înalt pe o coală mare de hârtie (de dimensiunea celei pentru flipchart). Sunt urme de pași mici ce urcă pe munte.

Facilitatorul indică spre urmele de pași mici ce urcă pe munte și spune: *Uneori problemele cu care ne confruntăm par atât de mari încât simțim că nu putem ajunge niciodată în vârf să le rezolvăm. Dar dacă ne putem gândi doar la primii pași pe care trebuie să îi facem, ne vom simți mai bine pentru că am realizat ceva. Poate că nu rezolvăm toate problemele din prima încercare, dar măcar am început cățărarea. Apoi, următorii pași mici spre culmea muntelui ar putea deveni mai ușor de făcut.*

Facilitatorul spune: *Ne aflăm la baza unui munte foarte abrupt. Vedeți dacă puteți atinge tavanul, care reprezintă culmea muntelui. Încercați să ajungeți pe culme dintr-o săritură. Reușește cineva să facă acest lucru? Acum, urcați-vă pe un scaun și încercați din nou. Ajungem mai aproape de culme făcând pași mici.*

Facem zilnic pași mici pentru a ne atinge obiectivele. Cum ați ajuns din locul unde ați dormit azi-noapte până aici? (Obțineți răspunsuri)

Sfat: Participanții vor răspunde că au venit pe jos, au fost aduși cu mașina sau au luat autobuzul. Dar mergeți mai în profunzime. În primul rând s-au trezit, apoi s-au ridicat din pat sau de pe saltea. Apoi s-au îmbrăcat, poate s-au spălat, au mâncat ceva. Apoi și-au lucrat pe care voiau să le ia cu ei la atelier. Poate un pix și o haină care să le țină de cald. Au ieșit din locuință. Au mers pe o stradă, poate pe încă una. Ideea principală este că până și cel mai mic lucru făcut înseamnă progres și are un impact pozitiv.

9. Adaptare cu permisiune, Africa Community Publishing and Development Trust - ACPDT (Fondul de publicare și dezvoltare comunitară din Africa): Singing to the lions: Enhancing children's voices, participation and protection. (Cântându-le leilor: Promovarea exprimării opiniei, îmbunătățirea participării și sporirea protecției copiilor), editura Fingerprint Cooperative, Cape Town, 2013.



Facilitatorul spune: *Întotdeauna facem pași mici spre a ne atinge obiectivele, dar atunci când intrăm în panică, sau ne înfuriem sau ne întristăm foarte tare, uităm că facem pași mici în fiecare zi.*

Într-o situație pe care nu o putem evita sau schimba, ce putem face? (Cereți-le participanților să dea exemple din viețile lor pentru fiecare din următoarele situații):

- *Ne putem spune unele lucruri pentru a ne simți mai bine* (Obțineți exemple din partea participanților)
- *Ne putem asigura că avem grijă unii de ceilalți* (Obțineți exemple)
- *Putem găsi un mod de a ne împotrivi la ceea ce se întâmplă* (Obțineți exemple)

Poate că acești pași nu vor schimba întreaga situație, dar ne pot duce mai aproape de culmea muntelui, și astfel vom simți că avem ceva mai multă putere asupra vieților noastre.



Sfat: Iată un exemplu pe care îl poate da facilitatorul. *Cei din familia mea sunt refugiați. Tatăl meu vine acasă beat și mă bate în fiecare weekend. Eu aș putea: (a) Să îmi spun că mâine voi merge să vorbesc cu un profesor care mă poate ajuta, (b) Să mă asigur că obțin suficientă mâncare încât să-mi port singur de grijă, (c) Să-i implic pe bătrânii familiei, (d) Să mă ascund sau să găsesc o cale mică de a mă împotrivi la ceea ce se întâmplă, sau (e) Să îi spun a doua zi profesoarei mele preferate, care îmi sugerează că pot cere voie să dorm la un vecin în nopțile de sâmbătă. (Niciuna din variantele de mai sus nu rezolvă problema, dar toate ajută într-un fel.)*

Facilitatorul spune: *Gândiți-vă la o problemă din viața voastră care este foarte mare, și dificil de schimbat. Care este cel mai mic lucru pe care îl puteți face, care să conteze într-o situație pe care nu o puteți schimba?* (Obțineți răspunsuri)

Facilitatorul întreabă:

- *Dacă aveți în afara casei un sac mare cu făină sau orez, și sunteți singuri și nu aveți roabă, cum îl mutați în casă?* (Obțineți răspunsuri) (Răspuns: cană cu cană)
- *Cunoașteți vreun proverb din zonă despre rezolvarea problemelor mari cu pași mici?* (Obțineți răspunsuri) (Facilitatorul poate da exemplele de mai jos)

Exemple:

- *O călătorie de o mie de kilometri începe cu un singur pas* – Lao Tzu
- *Secretul pentru a ajunge departe este să începi* – Mark Twain
- *Vreasc cu vreasc se face un mănunchi* – Proverb ugandez

A doua parte: Scenetă (35 de minute)

(10 minute pregătire, 3-5 minute pentru fiecare interpretare, 10 minute discuție)

Împărțiți participanții în trei grupuri. Dacă este posibil, formați un grup de băieți, unul de fete și unul mixt. Copiii din fiecare grup vor interpreta o mică scenetă (3-5 minute), prin care să arate pașii mici pe care îi fac ca reacție la o situație dificilă din viața lor. Cereți-i fiecărui grup să prezinte situația înainte de a interpreta sceneta. Subliniați că fiecare grup trebuie să arate clar pașii făcuți ca reacție la o situație dificilă. La alegerea copiilor, grupul poate interpreta un cântec sau poate recita o poezie.

Sfat: Facilitatorii ar trebui să circule printre grupuri pentru a sprijini procesul creativ.

Discuție: *Ce am învățat? Au fost diferențe între modul în care și-a făcut pașii grupul de fete și cel de băieți? Facilitatorul spune:* *Pașii mici au foarte multă putere. Facem pași mici într-o situație pe care nu o putem schimba, dar adesea se întâmplă ca pașii să schimbe situația.*

Exercițiu de respirație pompată

RESPIRAȚI! Dacă simțiți vreodată că nu știți cum să faceți primul pas pe munte, atunci încercați **Respirația pompată. Vă va da energie.** În acest exercițiu sunteți ca o pompă de apă. Duceți pumnii la umeri, orientați spre exterior, cu brațele îndoite. Inspirați, împingeți brațele în sus deasupra capului, cu pumnii în aer. Expirați, aduceți pumnii înapoi la umeri, spunând cuvântul „Ho!”. Faceți acest lucru de trei ori, rapid, și vă veți simți plini de energie. **Notă:** Acest exercițiu poate fi folosit de câte ori este nevoie. Scopul său este de a ajuta participanții să se simtă puternici și vigilenți.

Activitatea 20: Să ne prețuim unii pe alții

Scop	Să-și formeze participanții o imagine pozitivă despre propria persoană și să se bucure la vederea efectului pe care îl au complimentele lor asupra celorlalți.		
Materiale necesare	• Coli de hârtie A4 • Pixuri • Bandă adezivă sau ace de siguranță • Caiet de exerciții sau carton dur		40 de minute



Notă pentru facilitator: Acest exercițiu face referire la **Copacul cu comori** prin crearea unui document cu toate lucrurile bune pe care participanții la atelier le cred despre noi. Este și o parte a procesului de schimbare în trei etape: Detașarea de ceea ce nu mai avem nevoie, lucrurile pe care le prețuim la noi înșine și la alții în prezent, și ce putem face pentru a ne asigura un viitor mai bun.

Facilitatorul spune: Mai devreme am învățat că, pentru a ne schimba pe noi înșine și viețile noastre, trebuie să ne detașăm de lucrurile de care nu mai avem nevoie: probleme vechi, frici și furie care ne împovărează. Acum vom examina trăsăturile pe care dorim să ni le prețuim. Care sunt trăsăturile noastre bune pe care dorim să le apreciem și să le prețuim?

Mai întâi, să sărim de câteva ori, pentru a scăpa de orice lucru vechi la care dorim să renunțăm – furie veche, probleme vechi, griji vechi. Haideți să ne debarasăm de ele. (Toți participanții sar de câteva ori, scuturând brațele, pentru ca toate acestea să „cadă” de pe ei) Dacă încă mai aveți măturile, pregătiți-vă. Dacă nu, voi veni și vă voi oferi eu una. (Facilitatorul oferă mătura imaginată) Să le măturăm afară din sală. (Toată lumea cântă un cântec de măturat în timp ce mătură murdăria pe ușa afară) Acum suntem pregătiți.



- Dați-i fiecărui copil o coală de hârtie A4 și cereți-le să își scrie numele în centrul paginii și să deseneze o cutie sau un cerc în jurul numelui lor. Fiecare copil roagă apoi pe cineva să-i atașeze coala de hârtie pe spate, fie cu bandă adezivă, fie cu un ac de siguranță.
- Dați-i fiecărui copil un pix sau o cariocă și cereți-le să meargă prin sală și să scrie pe spatele fiecărui participant un motiv pentru care îl plac sau îl admiră. Pot scrie, sau pot desena un simbol. Amintiți-le că trebuie scrise doar lucruri pozitive. **Sfat:** De exemplu: „Îmi place zâmbetul tău”, „Ești amabil”, „Ești un dansator bun”.
- Încurajați fiecare copil să scrie pe coala de hârtie a tuturor celorlalți copii. Facilitatorii trebuie să se alăture copiilor în acest exercițiu. Consultați imaginea pentru a înțelege cum va arăta această activitate.

Sfat: Copiii pot folosi o carte subțire sau un carton sub coala de hârtie, pentru a le fi mai ușor să scrie. Trebuie să se



asigure că tușul din cariocă nu pătrunde prin hârtie să păteze hainele vreunui copil.

La sfârșitul exercițiului, cereți-le copiilor să își ia coala de hârtie de pe spate și să o citească în gând.

Discuție:

- *Cum v-ați simțit înainte ca ceilalți să vă scrie pe coala de hârtie?*
- *Cum a fost să scrieți pe colile de hârtie ale altor copii?*
- *Cum v-ați simțit când v-ați luat coala de hârtie de pe spate și ați citit-o?*
- *Cum este să fii apreciat?*
- *Cum este să îi apreciezi pe ceilalți, să îi faci să se simtă bine?*

Facilitatorul spune: *Rețineți, uneori voi veți face lucruri rele sau alți oameni vă vor spune sau vă vor face lucruri rele vouă, dar aceste cuvinte vor face mereu parte din voi.*

MODULUL 6

Activitatea 21: Mesaje¹¹

Scop	Să răspândească încurajare și speranță, extinzând punctul de interes de la individ la lume, împărtășind mesaje de speranță și înțelepciune cu copiii din întreaga lume, despre cum să depășim frica și violența din viața noastră.		
Materiale necesare	- Fâșii de hârtie de dimensiuni similare unei coli A4 - Pixuri și creioane colorate - Sfoară pentru „sfoara de rugăciune”		60 de minute



Notă pentru facilitator: Am vorbit despre importanța detașării de lucruri din trecut, despre a ne prețui pe noi înșine și pe ceilalți în prezent, iar acum ne împărtășim înțelepciunea cu alți copii pentru ca aceștia să poată avea un viitor mai bun.

- Facilitatorul leagă o sfoară de la un perete până la peretele opus, pe care mesaje copiilor – ca niște steaguri – vor fi atârinate la finalul acestei activități.
- Explicați-le participanților că fiecare va primi o coală de hârtie pe care poate să scrie sau să deseneze un mesaj de speranță pentru toți copiii din satul lor, orașul lor, țara lor și din lume, despre cum să oprească violența sau cum să o transforme. Mesajele trebuie să fie scurte, de câteva propoziții. Încurajați participanții să decoreze aceste mesaje, ca o modalitate de a le da speranță celorlalți.
- Acordați-le participanților suficient timp să își pregătească mesajele. Apoi, unul câte unul, fiecare copil trebuie să își spună mesajul cu voce tare și să îl atârne de sfoara întinsă pe toată lățimea sălii, pentru a crea un șir de „steaguri”.

Sfat: Se poate considera că sfoara cu mesaje este ca o „sfoară de rugăciune”, care răspândește rugăciuni și mesaje de înțelepciune atunci când suflă vântul.

Facilitatorul spune: Când suflă vântul, el vă va purta mesajele către lume.

Sfat: Dacă nu este vânt, rugați participanții să-și folosească mâinile drept evantai în dreptul steagurilor, pentru a crea o briză care să trimită mesajele în lume.

Sfat: Această „sfoară de rugăciune” a speranței se poate păstra și după încheierea atelierului, atârnată într-un loc unde copiii și alte persoane pot vedea mesajele pe viitor.

Activitatea 22: Evaluare

Scop	Să-i permită facilitatorului să obțină feedback pentru a evalua impactul atelierului.		
Materiale necesare	Formulare de evaluare fotocopiate (consultați Anexa 8)		30 de minute



Notă pentru facilitator: Aceasta este o evaluare scrisă care poate fi realizată oral în cazul în care copiii nu pot citi cu ușurință. Consultați **Anexa 7** pentru instrucțiuni. Fiecare copil își completează formularul de evaluare (**Anexa 8**) și îl dă facilitatorului după ce l-a completat.

Este important ca acest atelier să fie urmat de acțiuni bazate pe activitățile și lecțiile învățate din Cântându-le leilor. Pentru a se asigura că acest lucru se întâmplă, participanții pot alege un Comitet de acțiune. Persoana-resursă va lucra cu acest Comitet pentru a-l ajuta să identifice problemele-cheie care au fost sesizate în cadrul atelierului, precum și pentru a identifica și alte priorități pe care Comitetul dorește să le abordeze împreună cu liderii comunității. Consultați **Anexa 2, După încheierea atelierului**, pentru mai multe informații.

Sfat: Acum faceți un **Exercițiu de înviorare** sau includeți în activitate un exercițiu de **Grounding (împământare spirituală)** sau de **Respirație** (consultați **Anexa 1**).
Ca alternativă, întrebați participanții dacă știu un dans scurt sau un cântecel la care toată lumea poate participa cu ușurință.

Activitatea 23: Cântându-le leilor - O celebrare!¹²

Scop	Să dezvolte încrederea copiilor și tinerilor în propria capacitate de a transforma violența sau de a o depăși.		
Materiale necesare	Imaginea cu cei doi lei care rag și cea cu copiii care cântă (consultați paginile 12 și 13).		60 de minute

- Puneți pe perete imaginea cu lei care rag și cea cu copiii care cântă.
- Împărțiți participanții în trei grupuri (este bine ca participanții să fie în grupuri diferite de cele de la activitățile anterioare). Participanții pot alege în ce grup doresc să meargă:
 - Primul grup trebuie să interpreteze un dans sau o scenetă mută (fără a vorbi) despre ce înseamnă pentru ei *Cântându-le leilor*.
 - Al doilea grup trebuie să scrie și să recite o poezie sau să creeze un afiș mare artistic pe o coală de hârtie pentru flipchart (un afiș pentru tot grupul) despre ce înseamnă pentru ei *Cântându-le leilor*.
 - Al treilea grup trebuie să compună un cântec despre ce înseamnă pentru ei *Cântându-le leilor*.
- Participanții creează o ceremonie cu dans, cântec, teatru sau poezie, pentru a demonstra că este posibil să le cânte leilor și să depășești violența. Fiecare grup trebuie să creeze și să prezinte un mod prin care își pot depăși frica și violența din viețile lor. După interpretarea cântecului Cântându-le leilor, toți participanții formează un cerc, ținându-se de mâini, și cântă cântecul împreună, sau un alt cântec potrivit, despre a fi împreună, a fi puternici și a fi capabili să ne înfruntăm fricile. Celebrați prin dans și cântec.

Dacă există certificate (opțional), se distribuie acum. Consultați **Anexa 10** pentru certificatul de participare.

Aceste exerciții pot fi folosite în orice moment, în timpul atelierului sau după aceea. De asemenea, se recomandă ca cel puțin unul dintre exercițiile de respirație să fie folosit la începutul și la sfârșitul fiecărei zile.

ANEXA 1

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE + GROUNDING (ÎMPĂMÂNTARE SPIRITUALĂ)

Exercițiu de respirație pompată

RESPIRAȚII! În acest exercițiu sunteți ca o pompă de apă. Duceți pumnii la umeri, orientați spre exterior, cu brațele îndoite. Inspirați, împingeți brațele în sus deasupra capului, cu pumnii în aer. Expirați, aduceți pumnii înapoi la umeri, spunând cuvântul „Ho!”. Faceți acest lucru de trei ori, rapid, și vă veți simți plini de energie.

Exercițiu de respirație abdominală

RESPIRAȚII! Puneți-vă ambele mâini sub buric. Când inspirați, simțiți cum vi se extinde abdomenul și se face tot mai mare. Când expirați, simțiți cum abdomenul vi se micșorează și se face din nou plat. Faceți acest exercițiu de trei ori. Spuneți-vă în gând „Burtica MARE!” când inspirați și „Burtica MICĂ!” atunci când expirați. Simțiți-vă tălpile pe podea. Simțiți-vă respirația în abdomen. Cum vă simțiți?

Exercițiu de respirație lungă

RESPIRAȚII! Inspirați adânc (numărând până la 3) apoi expirați **lent**, de parcă ați sufla printr-un pai sau ați fluiera încet (numărând până la 4). Să repetăm exercițiul. Simțiți-vă tălpile pe podea, inspirați adânc (numărând până la 3) și expirați **lent** (numărând până la 4). Concentrați-vă doar pe expirația lentă. Cum vă simțiți?

Exercițiu de grounding (împământare spirituală): Ce pot vedea, auzi și atinge

Când avem sentimente puternice în legătură cu anumite lucruri, este important să simțim că suntem conectați cu pământul. Acest exercițiu de împământare spirituală ajută la acest lucru:

Facilitatorul spune: *Numiți patru lucruri pe care le puteți vedea. Numiți patru lucruri pe care le puteți auzi. Numiți patru lucruri pe care le puteți atinge. Atingeți-le. Numiți trei lucruri pe care le puteți vedea. Numiți trei lucruri pe care le puteți auzi. Numiți trei lucruri pe care le puteți atinge. Atingeți-le. Numiți două lucruri pe care le puteți vedea. Numiți două lucruri pe care le puteți auzi. Numiți două lucruri pe care le puteți atinge. Atingeți-le. Acum numiți un lucru pe care îl puteți vedea. Numiți un lucru pe care îl puteți auzi. Numiți un lucru pe care îl puteți atinge. Atingeți-l. Inspirați adânc și expirați lent. Cum vă simțiți?*

ANEXA 2

ÎNAINTE ȘI DUPĂ DESFĂȘURAREA ATELIERULUI

Context

Cântându-le leilor ne învață că există două moduri în care putem reacționa la frica și violența din viețile noastre. Unul este să încercăm să schimbăm situația. Chiar dacă nu avem succes pe deplin, totuși sunt lucruri pe care le putem face pentru a face o schimbare pozitivă și pentru a reduce problema. Putem să apelăm la cineva pentru ajutor, să ne întărim legăturile afective cu prietenii și cei dragi, să ne dezvoltăm abilitățile de rezolvare a problemelor și să facem pași mici pentru a depăși situația în care ne aflăm.

Celălalt lucru pe care îl putem face este să controlăm modul în care reacționăm la această frică, astfel încât să nu ne copleșească. Putem folosi tehnici de respirație și alte exerciții de calmare. Putem să ne simțim mai bine în legătură cu cine suntem dacă ne conștientizăm talentele și abilitățile și dacă ne dăm seama că am depășit deja dificultățile din trecut și că putem face acest lucru din nou. Participanții la atelierul *Cântându-le leilor* învață abilități experimentându-le și distrându-se în același timp.

Înainte de a începe atelierul

Înainte de a începe atelierul, trebuie să se desfășoare două sesiuni separate:

- **Cu lideri locali** (60-90 de minute): Organizația-sponsor – și, dacă este posibil, facilitatorii – trebuie să se întâlnească cu liderii locali (reprezentanți ai guvernului, lideri religioși și ai comunității) și/ sau membri ai Comitetului local pentru protecția copilului, pentru a discuta despre scopul atelierului și pentru a-și oferi sprijinul. Folosiți Secțiunea I, Introducere, axându-vă pe *Ce vor învăța copiii și tinerii și Cui i se adresează atelierul*. Dacă este adecvată contextului, poate fi folosită o activitate careia i se reduce durata (de ex. *Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre*), drept „mostră” pentru a explica cum funcționează *Cântându-le leilor*. Pentru o prezentare mai aprofundată pentru liderii guvernamentali și comunitari, care să includă mai multe exerciții practice, consultați *Sesiunea introductivă* de la **pagina 13 a Suplimentului**.
- **Cu părinți și copii** (60-90 de minute): O întâlnire similară se ține cu părinții, tutorii și ocrotitorii legali ai copiilor care au fost selectați pentru atelier. Consultați informațiile de mai sus și folosiți Secțiunea 1 a acestui ghid pentru a explica scopul atelierului. Apoi solicitați-le adulților să semneze un **Formular de consimțământ** pentru a le permite copiilor participarea. Copiii trebuie să își dea acordul, semnat pe același formular (**Anexa 5**). Apoi, în timp ce adulților li se prezintă activitatea demonstrativă (de ex. *Activitatea 8: Locul sigur din interiorul ființei noastre*), copiii trebuie să completeze **Formularul de evaluare (Anexa 8)** anterioară atelierului.

Părinții/ tutorii și copiii care nu sunt prezenți la sesiunea anterioară atelierului trebuie să semneze **Formularul de consimțământ** înainte de începerea atelierului. De asemenea, copiii care nu completează în această sesiune **Formularul de evaluare** anterioară atelierului, trebuie să facă acest lucru în prima zi a atelierului, cu 30 de minute înainte de prima sesiune. În acest scop, acestora trebuie să li se solicite să vină mai devreme.

IMPORTANT: *Cântându-le leilor* funcționează cel mai bine pentru copiii care sunt parte a unei instituții consacrate, cum ar fi o școală sau o biserică, sau care aparțin unui club sau grup, cum ar fi un grup pentru tineri sau un club pentru copii, care poate oferi sprijin suplimentar și monitorizare ulterioară.

După încheierea atelierului

Sunt planificate sesiuni suplimentare după încheierea atelierului, cu ajutorul participanților (de ex. Comitetul de acțiune):

- **Reprezentanții copiilor sau ai tinerilor se întâlnesc cu lideri locali și cu membri ai Comitetului local pentru protecția copilului (60-90 de minute):** Succesul acestei întâlniri va depinde de o planificare prealabilă atentă între reprezentanții copiilor nominalizați în cadrul atelierului și consilierii lor adulți (profesori, persoană-resursă, facilitatori, adulți de încredere). Orice număr de reprezentanți ai copiilor interesați se pot oferi voluntari.

Consilierii adulți trebuie să se întâlnească cu liderii locali înainte de întâlnirea cu reprezentanții copiilor/ tinerilor pentru a discuta următoarele:

1. Ce probleme ale copiilor/ tinerilor le-au fost supuse atenției? Cum au răspuns la aceste probleme?
2. Cum pot fi ascultați copiii/ tinerii fără a-i copleși sau intimida? Ce idei au?

Linia directoare de bază este că liderii adulți și membrii Comitetului pentru protecția copilului (sau un grup similar de supraveghere) trebuie să pornească de la premisa: **copiii sunt experți în ceea ce privește viața lor**. Aceștia știu mai bine decât oricine cum este să fii copil sau tânăr, așadar opiniile și soluțiile trebuie să le fie respectate.

Asigurați-vă că sunt mai mulți copii decât adulți prezenți la această întâlnire, astfel încât copiii să nu se simtă copleșiți. Dacă predomină adulții, atunci consilierii adulți prezenți trebuie să intervină pentru a se asigura că sunt auziți și copiii.

Va trebui ca reprezentanții copiilor să precizeze clar aspectele pe care doresc să le abordeze în cadrul acestei întâlniri, pe baza a ceea ce s-a discutat în timpul atelierului pentru copii. În cadrul acestei întâlniri, copiii discută despre probleme și despre ce ar dori să se întâmple în privința acestora. Adulții răspund cu ideile lor. Se concepe un plan de acțiune în care se decide ce vor face copiii și ce vor face adulții pentru a produce o schimbare. Se stabilește un calendar și se fixează o dată pentru următoarea întâlnire.

- **Prezentare ulterioară atelierului, în fața tutorilor/ părinților sau a comunității,** în timpul unei ceremonii școlare, în cadrul unui alt eveniment similar sau la o întâlnire specială cu părinții. Aceasta este o ocazie pentru copii și tineri să împărtășească ce au învățat. Se pot folosi activitățile din Activitatea 21: *Mesaje și dansurile, poezia și cântecele din Activitatea 23: O celebrare*.
- **Cluburi pentru copii și tineri (sau discuții la clasă sau în biserică).** Ca parte a cluburilor existente sau a instituțiilor consacrate, cum ar fi biserici, moschei sau școli, adulții de încredere pot oferi copiilor și tinerilor ocazia de a se întâlni pentru a face următoarele:
 1. Să discute, după încheierea atelierului, despre experiențele personale în aplicarea lecțiilor învățate. Cum au aplicat diversele activități și lecții învățate din acestea?
 2. Să discute despre provocările actuale din viețile lor și să primească idei din partea membrilor grupului despre ce ar putea să facă pentru a le depăși.
 3. Să pună în aplicare unele dintre activitățile din cadrul atelierului, care i-ar putea ajuta să se gândească mai în profunzime la anumite lucruri.
 4. Să aplice aceste soluții și abilități în propriile vieți.
 5. Să se reîntâlnească pentru a împărtăși experiențe și a pentru a exersa abilități.

ANEXA 3

CE AM ÎNVĂȚAT

Activitate de RECAPITULARE OPȚIONALĂ

Scop	O sinteză a lecțiilor învățate. Aceasta este o activitate de recapitulare utilă, care poate fi pusă în aplicare la câteva săptămâni după încheierea atelierului.		
Materiale necesare	• Imaginea cu cei doi lei care rag • Pătrate de hârtie • Pix • Bandă adezivă		40-60 de minute

1. Puneți imaginea cu cei doi lei pe perete. Pe o hârtie mică (de dimensiunea unei palme), fiecare copil fie desenează o imagine, fie scrie un mesaj despre o tehnică pe care a învățat-o despre cum să le cânte leilor, adică un mod în care a învățat să învingă frica și violența din viața sa. Fiecare copil trebuie să își spună cu voce tare mesajul și să-și pună foaia de hârtie pe perete, pentru a încercui (adică a îmblânzi) leii.
2. Toți participanții merg să citească mesajele care îi încercuiesc pe cei doi lei.
3. Facilitatorul rezumă pe scurt lecțiile învățate de participanți.
4. Drept concluzie, **facilitatorul spune**: *Sunt multe lucruri pe care le putem face pentru a ne schimba pe noi înșine și pentru a-i schimba pe lei, astfel încât să nu mai fie nevoie să fim atât de temători. Iată cum leii sunt îmblânziți de toate aceste mesaje.*

Dacă un copil îi spune facilitatorului sau persoanei-resursă că a fost sau este abuzat sau exploatat, este important să vă

ANEXA 4

CE SĂ FACEȚI DACĂ UN COPIL VĂ DEZVĂLUIE UN ABUZ

oferiți imediat sprijinul și să faceți tot ce puteți pentru a proteja demnitatea și respectul de sine ale copilului. Pentru început, acest lucru înseamnă să vă asigurați că vă concentrați atenția pe deplin asupra copilului, fără întrerupere. Ascultați-l cu atenție și acordați-i timp să își spună povestea pe cât de complet se simte pregătit să o facă. Nu-l întrerupeți, deoarece este posibil să nu mai vorbească despre acest lucru niciodată. Aveți grijă să ascultați, nu să adăugați mai multă presiune cu prea multe întrebări. Amintiți-i copilului că ceea ce s-a întâmplat nu este vina sa. Nu faceți promisiuni pe care nu le puteți păstra, inclusiv despre confidențialitate.

Reacția dumneavoastră imediată poate fi rezumată în cinci mesaje pe care este important să le comunicați. Deși nu este necesar ca aceste afirmații să fie spuse exact în aceste cuvinte, este bine ca facilitatorii să le memoreze pentru a și le putea reaminti cu ușurință în caz de nevoie:

1. Te cred.
2. Mă bucur că mi-ai spus.
3. Îmi pare rău că ți s-a întâmplat acest lucru.
4. Nu este vina ta.
5. a) Trebuie să mai spun cuiva care te poate ajuta (un membru al familiei, o mătușă, poliției) și/ sau
b) Să mergem împreună la unul dintre oamenii care te pot ajuta sau într-unul dintre locurile unde poți primi ajutor.

În cazul dezvăluirilor de abuz asupra copiilor, este posibil să fie necesar (conform legislației locale) să vă raportați suspiciunile unei autorități guvernamentale sau altei persoane care vă poate ajuta, inclusiv, dar fără a se limita neapărat la, persoana responsabilă de protecția copilului (raportare și monitorizare ulterioară) din organizația dumneavoastră. Spuneți-i copilului că veți lua măsuri în numele lui. Este posibil ca acesta să nu dorească să raportați întâmplarea, caz în care va trebui să-i explicați că este important să faceți acest lucru, pentru a contribui la protejarea sa pe viitor. Discutați opțiunile cu copilul. Pe cine și-ar dori să invite la această discuție? Dați dovadă de răbdare și ascultați cu înțelegere. Empatia și sentimentul de afecțiune pe care le transmiteți pot influența semnificativ capacitatea copilului de a se recupera de pe urma acestui abuz pe viitor.

Nu uitați să verificați ulterior desfășurarea anchetei, în numele copilului, pentru a vă asigura că se iau măsuri de sprijin.

ANEXA 5

MODEL FORMULAR DE CONSIMȚĂMÂNT



Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viețile noastre este un atelier al Catholic Relief Services - CRS (Servicii catolice de ajutor) dedicat copiilor. Se desfășoară pe parcursul a 3 zile întregi sau a 6 jumătăți de zi și este conceput să ajute copiii și adulții să își îmbunătățească abilitatea de a depăși frica și violența, abuzul și exploatarea din viețile și comunitatea lor. Atelierul abordează câteva subiecte sensibile despre care poate fi dificil de vorbit. Facilitatorii sunt disponibili pentru a-i ajuta pe copii în cazul în care devin tulburați. Participarea la fiecare dintre activitățile atelierului este voluntară și necesită atât permisiunea copilului, cât și a părintelui sau tutorelui acestuia.

Pentru a înțelege efectele pe care Cântându-le leilor le are asupra copiilor și pentru a planifica îmbunătățiri ale programului pe viitor, CRS dorește să adreseze câteva întrebări de bază tuturor participanților, înainte și după desfășurarea atelierului (imediat după încheierea atelierului și aproximativ 3 luni mai târziu). Nu vor fi folosite nume. Uneori, CRS va dori să realizeze fotografii în cadrul atelierului; din nou, acest lucru este voluntar și vi se va solicita permisiunea.

Eu _____, în calitate de părinte/ tutore, îmi acord permisiunea pentru ca al meu copilul/ ai mei copii să:

- participe la atelierul *Cântându-le leilor*
- sprijine CRS, răspunzând la întrebări în mod anonim
- fie fotografiat/ fotografiat în cadrul atelierului

Numele copilului	Vârstă	Participare	Colectarea datelor	Fotografii	Semnătura (sau amprenta degetului mare a) părintelui/ tutorelui	Data
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		

Subsemnatul, în calitate de copil menționat mai jos, înțeleg că participarea mea la toate activitățile atelierului *Cântându-le leilor* este voluntară. Mi-am exprimat acordul să:

- particip la atelierul *Cântându-le leilor*
- sprijin CRS, răspunzând la întrebări în mod anonim
- fiu fotografiat în cadrul atelierului

Numele copilului	Vârstă	Participare	Colectarea datelor	Fotografii	Semnătura (sau amprenta degetului mare a) copilului	Data
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		
		Da	Da	Da		
		Nu	Nu	Nu		

În prezența reprezentantului CRS:

Nume (prenume, nume)

Semnătură

Dată

Locație

ANEXA 6 MODEL DE REGISTRU DE PREZENȚĂ

Numele țării		Comunitate		Organizație-sponsor	
Durata atelierului	3 zile?	_____		Nume și date de contact	Facilitatorul nr. 2
	Mai mult de 3 zile?	_____			

Participare individuală: Completați UN rând pentru fiecare participant. Indicați-i prezența la fiecare modul la care a participat. De asemenea, indicați dacă fiecare participant a completat:

Formularul de evaluare:

- Primul, înainte de începerea atelierului
- Al doilea, imediat după încheierea atelierului
- Al treilea, la trei luni de la încheierea atelierului

	Numele complet al copilului		Gen	Vârstă	Modulul 1	Modulul 2	Modulul 3	Modulul 4	Modulul 5	Modulul 6	Formular de evaluare		
1			Masculin/ Feminin									2	3
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Tipăriți mai multe pagini, după cum este necesar.

Rezumați la final:

REZUMAT	Total participanți		Total copii cu vârstă între 8 și 12 ani	Total copii cu vârstă de peste 13 ani	Total copii la Modulul 2	Total copii la Modulul 3	Total copii la Modulul 4	Total copii la Modulul 5	Total copii la Modulul 6	Totalul celor care au completat Formularele de evaluare		
	Masculin	Feminin								-1-	-2-	-3-

Vârstă: introduceți vârsta de la ultima aniversare

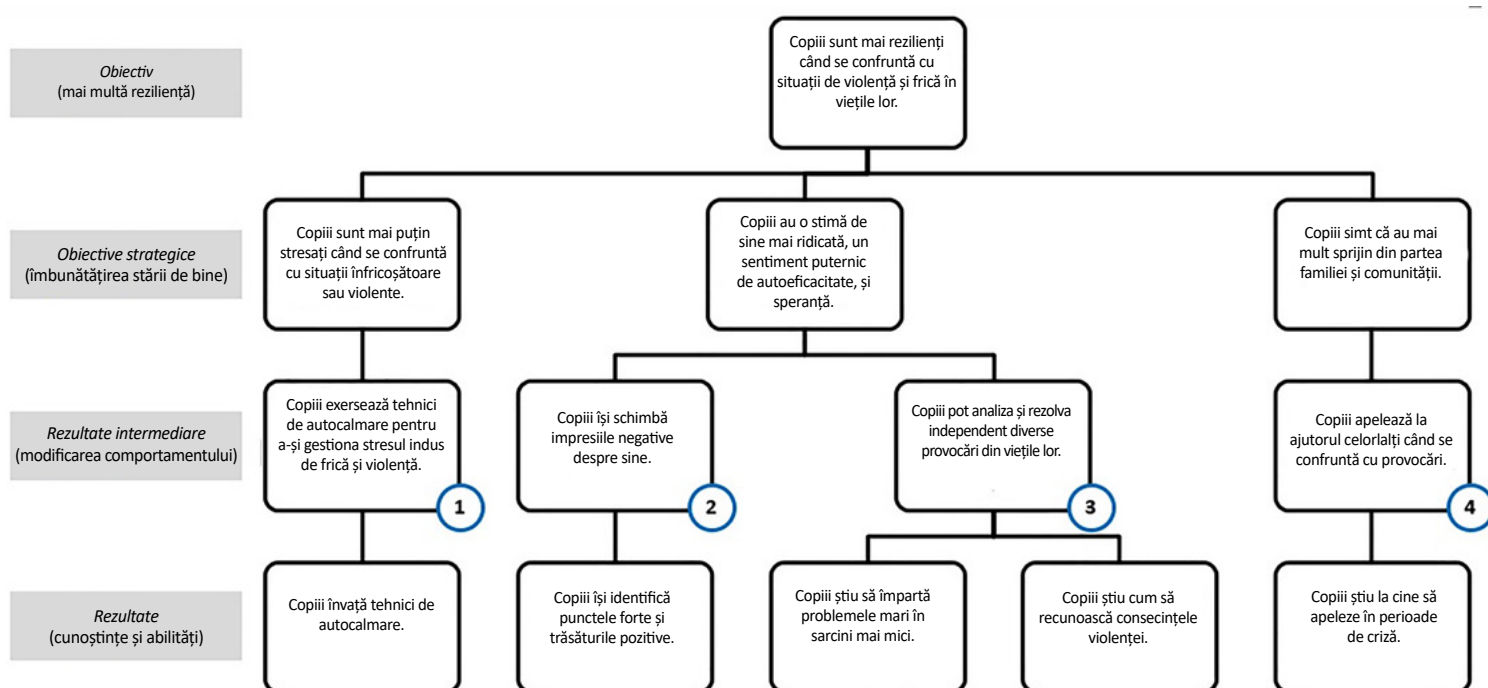
ANEXA 7

Monitoring and Evaluation plan

Anexa 7 conține instrucțiuni pentru implementarea Formularului de evaluare *Cântându-le leilor*. Consultați **Anexa 8** pentru Formularul de evaluare.

Acest Plan de Monitorizare și Evaluare (M&E) a fost elaborat pentru a fi utilizat de către facilitatorii atelierului *Cântându-le leilor*. Este conceput pentru a evalua rezultatele procesului (număr de participanți, module încheiate etc.), precum și ca participanții să beneficieze de pe urma lui, prin dobândirea de cunoștințe, dezvoltarea de abilități și deprinderea de comportamente prin activitățile atelierului. Se bazează pe un cadru de rezultate (consultați Figura 1) ce corelează rezultatele atelierului (cunoștințe și abilități) și rezultatele intermediare (comportamente) cu obiectivul său pe termen mai lung: *Copiii sunt mai rezilienți când se confruntă cu situații de violență și frică în viețile lor.*

Figura 1: Cadru de rezultate *Cântându-le leilor*



Cântându-le leilor oferă o metodă simplă de evaluare a acestor schimbări vizate, precum și sugestii pentru facilitatorii care doresc să implementeze un cadru M&E mai robust. Metoda mai simplă, descrisă aici, constă într-un registru de prezență și un chestionar de evaluare cu 20 de propoziții (**Anexa 8**) (pentru cunoștințe, abilități și schimbări de comportament). Acesta din urmă constă din afirmații cu care participanților li se cere să fie sau nu de acord. Fiecare afirmație este legată de unul dintre cele patru rezultate intermediare enumerate la **Figura 1**, precum și de anumite activități din cadrul atelierului (consultați **Figura 2**). Participanții primesc chestionarul de evaluare de trei ori: (1) chiar înainte de începerea atelierului (evaluare anterioară atelierului); (2) imediat după încheierea atelierului (prima evaluare ulterioară atelierului); și (3) la 3 luni după încheierea atelierului (a doua evaluare ulterioară atelierului).

Figura 2: Trimiteri la rezultate și activități

Nr.	Propoziție (Categorii de răspuns: Acord/ Dezacord)	Trimitere la rezultatul intermediar	Trimitere la activitățile din cadru atelierului
1	Când sunt speriat(ă), încerc să mă gândesc la lucruri care mă fac fericit(ă).	1	7, 8
2	Respirația adâncă și lentă este o modalitate de a mă simți mai bine atunci când sunt speriat(ă).	1	8, 12+
3	Când se întâmplă ceva rău, nu am altă opțiune decât să mă simt prost pentru ceea ce s-a întâmplat.	2	10
4	Cred că este vina mea atunci când se întâmplă lucruri rele.	3	11
5	Când sunt speriat(ă), mă concentrez doar asupra tuturor lucrurilor oribile care se pot întâmpla.	1	5, 8, 9, 12
6	Când cineva este violent, singurele mele opțiuni sunt fie să fug și să mă ascund, fie să o lovesc pe acea persoană.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Dacă părinții mei strigă unul la celălalt și apoi se ceartă, este vina mea că se ceartă.	3	11
8	Când mă confrunt cu probleme mari, încerc să le rezolv puțin câte puțin.	3	19
9	Când mă aflu într-o situație neplăcută, încerc să mă gândesc la mine ca fiind o persoană bună.	2	2, 13, 20
10	Când am o problemă, de obicei mă simt de parcă aș fi singurul/ singura care are această problemă.	4	15
11	Cunosc un adult din comunitatea mea cu care pot vorbi atunci când am o problemă.	4	17
12	Dacă prietena mea iese afară după lăsarea întinerului pentru a aduce apă și cineva o atacă, este vina ei că a fost atacată.	3	11
13	Violența înseamnă că trebuie să existe o rană fizică. Dacă rănești pe cineva cu cuvintele, nu este violență.	3	4
14	Mă pot gândi la cel puțin câteva lucruri la care mă pricep.	2	2
15	Știu care sunt locurile periculoase și locurile sigure din zona în care locuiesc.	4	16
16	Îmi petrec adesea timpul gândindu-mă la lucrurile rele din viața mea.	1	7, 8, 9, 12
17	Când problemele sunt mari, simt că nu pot face nimic în privința lor.	3	18, 19
18	Știu că alți copii au lucruri frumoase de spus despre mine.	2	20
19	Cred că este cel mai bine să nu vorbesc cu alții despre problemele mele.	4	15, 17
20	Când sunt speriat(ă), mă pot calma singur(ă).	1	5, 7, 8

Într-un document separat, disponibil [online](#), se găsesc sugestii pentru facilitatorii care doresc să implementeze un cadru M&E mai robust. Acestea includ linkuri către bareme verificate, concepute pentru a evalua schimbările în ceea ce privește autoeficacitatea, stima de sine, speranța și reziliența – schimbări pe termen mai lung urmărite în obiectivele strategice și obiectivul atelierului. Aceste bareme, care sunt mai lungi și mai complexe, ar putea fi mai potrivite pentru implementarea în cadrul unui subșantion de participanți cu recenzori calificați.

Instrucțiuni pentru gestionarea componentelor M&E

Toți utilizatorii CRS ai programului *Cântându-le leilor* trebuie, cel puțin, să folosească registrul de prezență, să organizeze completarea testelor anterioare/ ulterioare de 20 de propoziții, și să transmită datele la singingtothelions@crs.org.

Registru de prezență

Un registru de prezență trebuie folosit pentru a monitoriza participanții la fiecare modul și în fiecare zi a atelierului *Cântându-le leilor*. Consultați **Anexa 6** pentru un model de registru de prezență. Facilitatorii își pot crea propriul model, dar trebuie să includă țara și locația comunității unde se desfășoară atelierul, organizația-sponsor, durata atelierului (datele la care începe și se încheie) și numele și informațiile de contact ale facilitatorilor. Pentru fiecare participant notați numele, genul și vârsta. Marcați fiecare modul la care a participat fiecare copil (Modulele de la 1 la 6), evaluările completate de fiecare copil (evaluarea anterioară atelierului, prima evaluare ulterioară atelierului, a doua evaluare ulterioară atelierului).

Evaluări anterioare și ulterioare atelierului

Evaluarea de 20 de propoziții a atelierului *Cântându-le leilor* trebuie efectuată în trei momente diferite:

1. **Evaluarea anterioară atelierului**, înainte de prima sesiune a atelierului, preferabil în cadrul întâlnirii de informare anterioare intervenției, unde atât părinții/ tutorii, cât și copiii sunt prezenți. Dacă acest lucru nu este posibil, copiii trebuie să vină mai devreme și să facă evaluarea anterioară atelierului înainte de prima sesiune.
2. **Prima evaluare ulterioară atelierului**, imediat după încheierea atelierului, chiar înainte de ultima sesiune.
3. **A doua evaluare ulterioară atelierului, la aproximativ 3 luni după încheierea atelierului.**

Înainte de realizarea oricărei evaluări, facilitatorii trebuie să obțină consimțământul părinților/ tutorilor și acordul copiilor. Rolul consimțământului în cunoștință de cauză este de a se asigura că participanții sunt conștienți și înțeleg (a) motivele pentru care se colectează aceste informații, (b) modul în care acestea vor fi folosite și în ce măsură, (c) riscurile și beneficiile participării și, cel mai important, (d) drepturile lor de a refuza să ia parte la proces, de a refuza să răspundă la anumite întrebări și de a se opri în orice moment. Consimțământul în cunoștință de cauză trebuie obținut folosind **Formularul de consimțământ**, care se găsește la **pagina 65, în Anexa 5**.

Facilitatorii trebuie să tipărească câte un **Formular de evaluare** necompletat (consultați **Anexa 8**) pentru fiecare participant. Înainte de a distribui formularele, facilitatorii trebuie să completeze secțiunea hașurată a fiecărui chestionar, indicând **țara și comunitatea sau locația** unde se desfășoară atelierul, **datele când începe și se încheie atelierul**, și care dintre cele trei evaluări este: **evaluarea anterioară atelierului** (Nr. 1), **prima evaluare ulterioară atelierului**, imediat după încheierea atelierului (Nr. 2), sau **a doua evaluare ulterioară atelierului**, 3 luni mai târziu (Nr. 3).

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

După distribuirea formularelor, facilitatorii trebuie să le ceară participanților să își noteze vârsta (câți ani au) și genul. Nu este nevoie ca participanții să își noteze numele pe formulare; facilitatorii vor centraliza informațiile din teste pentru a calcula un scor mediu al grupului.* După ce toți participanții și-au notat vârsta și genul, facilitatorul trebuie să citească cu voce tare Instrucțiunile pentru participanți. Acestea conțin și un exemplu de afirmație care necesită un răspuns pozitiv sau negativ din partea participanților. În cuprinsul testului, cercurile (O) sunt asociate cu un răspuns pozitiv (**Acord**), iar pătratele (□) sunt asociate cu un răspuns negativ (**Dezacord**), pentru a le furniza opțiuni vizuale de răspuns participanților cu abilități limitate de citire. Participanții trebuie să hașureze fie cercul, fie pătratul, pentru a indica care le este răspunsul la exemplul de afirmație, precum și la afirmațiile care urmează.

Participanții alfabetizați, de orice vârstă, pot completa formularul în mod independent, dacă doresc. Ca alternativă, facilitatorul poate citi cu voce tare afirmațiile din formular. Participanții își pot completa răspunsurile urmând indicațiile verbale ale facilitatorului.

Înainte ca participanții să înceapă, facilitatorii trebuie să le reamintească să nu copieze răspunsurile altora, să rețină că răspunsurile lor vor rămâne anonime și confidențiale, și să nu se îngrijoreze gândindu-se dacă au răspuns „corect” sau

* Facilitatorii care doresc să măsoare schimbările la nivel individual trebuie să consulte Indicațiile suplimentare privind Monitorizarea și Evaluarea la pagina 15 a Suplimentului, disponibil la <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

„greșit”; de fapt, trebuie doar să răspundă sincer, pe baza a ceea ce cunosc sau simt. Se solicită doar opinia lor proprie. Facilitatorii trebuie să încurajeze participanții să răspundă la toate întrebările și să nu lase spații necompletate. În timp ce colectează formularele, facilitatorii pot verifica dacă participanții au lăsat spații necompletate. În astfel de cazuri, participanții trebuie să fie rugați să recitească formularul și să-l completeze în întregime.

Facilitatorii trebuie să aloce 30 de minute completării evaluărilor, atât înainte de începerea activităților Cântându-le leilor (la întâlnirea anterioară intervenției sau înainte de prima sesiune), cât și după încheierea atelierului (Activitatea 22 și 3 luni mai târziu). Durata de completare a chestionarului este de mai puțin de 30 de minute.

Proceduri de punctare

După ce toate formularele au fost completate de participanți, facilitatorii trebuie să le colecteze și să acorde un punctaj răspunsurilor. În primul rând, facilitatorii trebuie să atribuie un cod numeric – 0 sau 1 – fiecărui răspuns. Unele propoziții sunt codificate invers. Figura 3 de mai jos oferă informații despre codificarea fiecărei propoziții. Rețineți că dacă există întrebări fără răspuns (răspunsuri necompletate), acestea trebuie codificate cu 0. Deși atribuirea unui 0 – răspunsul „greșit” – răspunsurilor necompletate nu este ideală, acest lucru facilitează centralizarea și analizarea datelor. Facilitatorii care doresc să măsoare schimbările la nivel individual trebuie să acorde punctaje diferite răspunsurilor și trebuie să consulte Indicațiile suplimentare privind Monitorizarea și Evaluarea de la **pagina 15 a Suplimentului**.

Figura 3: Codificarea propozițiilor

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

Pentru utilizatorii CRS, următorul pas este să introducă datele numerice – împreună cu cele legate de vârstă și gen – în **Data Entry Sheet (Fișa de introducere a datelor)** din *Cântându-le leilor*, care poate fi [descărcată](#). Acest registru de lucru Excel este conceput pentru a stoca răspunsurile la evaluările anterioare și ulterioare atelierului, precum și pentru a genera automat o sinteză a datelor. După completarea registrului de lucru Excel, facilitatorii trebuie să-l salveze și să-l transmită la singingtohelions@crs.org.

Utilizatorii din alte organizații sunt bineveniți să vă folosească registrul de lucru și să își transmită datele către CRS prin intermediul lui, dar pot de asemenea opta pentru a acorda manual punctaje testelor lor. Informații suplimentare despre punctare sunt furnizate la *Figura 4* de pe următoarea pagină. Rezultatele de la utilizatorii non-CRS pot fi incluse, de asemenea, în alte evaluări sau rapoarte de program.

Figura 4: Calcularea și interpretarea punctajului

Punctaje	Calculare	Interpretare
Punctaj total mediu	Calculați suma punctajelor de la toate propozițiile (de la 1 la 20), și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a conținutului din <i>Cântându-le leilor</i> <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 20</i>
Punctajul mediu pentru propozițiile din secțiunea „Cunoștințe și abilități” din <i>Cântându-le leilor</i>	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 2, 6, 7, 11, 12, 13 și 15 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a cunoștințelor și abilităților din <i>Cântându-le leilor</i> <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 7</i>
Punctajul mediu pentru propozițiile din secțiunea „Schimbări de comportament” din <i>Cântându-le leilor</i>	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19 și 20 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a schimbărilor de comportament dorite prin <i>Cântându-le leilor</i> <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 13</i>
Punctajul mediu pentru Rezultatul intermediar 1: Copiii exersează tehnici de autocalmare pentru a gestiona stresul indus de frică și violență	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 1, 2, 5, 6, 16 și 20 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a Rezultatului intermediar 1 <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 6</i>
Punctajul mediu pentru Rezultatul intermediar 2: Copiii își schimbă impresiile negative despre sine	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 3, 9, 14 și 18 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a Rezultatului intermediar 2 <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 4</i>
Punctajul mediu pentru Rezultatul intermediar 3: Copiii pot analiza și rezolva independent diverse provocări din viețile lor.	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 4, 7, 8, 12, 13 și 17 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a Rezultatului intermediar 3 <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 6</i>
Punctajul mediu pentru Rezultatul intermediar 4: Copiii apelează la ajutorul celorlalți când se confruntă cu provocări.	Calculați suma punctajelor de la propozițiile 10, 11, 15 și 19 și împărțiți-o la numărul de participanți care au completat evaluarea.	Punctajele mai mari indică o mai bună asimilare a Rezultatului intermediar 4 <i>Observație: Punctajul va fi cuprins între 0 și 4</i>

ANEXA 8

FORMULAR DE EVALUARE

Instrucțiuni pentru participanți:

Mai întâi, spune-ne ce vârstă ai și dacă ești fată sau băiat.

- Vârstă: _____
- Gen (bifează un răspuns): Băiat ____ Fată ____

Apoi, ascultă-l pe facilitator citind afirmațiile de mai jos sau, dacă poți, citește-le singur(ă). Gândește-te dacă ești sau nu de acord cu fiecare. Dacă ești de acord, hașurează cercurile (○). Dacă nu ești de acord (ești în dezacord), hașurează pătratele (□).

Exemplu

	Afirmație	Acord	Dezacord
#	Consider că orezul este cel mai delicios lucru pe care l-am mâncat vreodată.	○	□

Dacă ești de **ACORD**

	Afirmație	Acord	Dezacord
#	Consider că orezul este cel mai delicios lucru pe care l-am mâncat vreodată.	●	□

Dacă nu ești de acord (ești în **DEZACORD**)

	Afirmație	Acord	Dezacord
#	Consider că orezul este cel mai delicios lucru pe care l-am mâncat vreodată.	○	■

	Afirmație	Acord	Dezacord
1	Când sunt speriat(ă), încerc să mă gândesc la lucruri care mă fac fericit(ă).	○	□
2	Respirația adâncă și lentă este o modalitate de a mă simți mai bine atunci când sunt speriat(ă).	○	□
3	Când se întâmplă ceva rău, nu am altă opțiune decât să mă simt prost pentru ceea ce s-a întâmplat.	○	□
4	Cred că este vina mea atunci când se întâmplă lucruri rele.	○	□
5	Când sunt speriat(ă), mă concentrez doar asupra tuturor lucrurilor oribile care se pot întâmpla.	○	□
6	Când cineva este violent, singurele mele opțiuni sunt fie să fug și să mă ascund, fie să o lovesc pe acea persoană.	○	□
7	Dacă părinții mei strigă unul la celălalt și apoi se ceartă, este vina mea că se ceartă.	○	□
8	Când mă confrunt cu probleme mari, încerc să le rezolv puțin câte puțin.	○	□
9	Când mă aflu într-o situație neplăcută, încerc să mă gândesc la mine ca fiind o persoană bună.	○	□
10	Când am o problemă, de obicei mă simt de parcă aș fi singurul/ singura care are această problemă.	○	□
11	Cunosc un adult din comunitatea mea cu care pot vorbi atunci când am o problemă.	○	□
12	Dacă prietena mea iese afară după lăsarea întinericului pentru a aduce apă și cineva o atacă, este vina ei că a fost atacată.	○	□
13	Violența înseamnă că trebuie să existe o rană fizică. Dacă rănești pe cineva cu cuvintele, nu este violență.	○	□
14	Mă pot gândi la cel puțin câteva lucruri la care mă pricep.	○	□
15	Știu care sunt locurile periculoase și locurile sigure din zona în care locuiesc.	○	□
16	Îmi petrec adesea timpul gândindu-mă la lucrurile rele din viața mea.	○	□
17	Când problemele sunt mari, simt că nu pot face nimic în privința lor.	○	□
18	Știu că alți copii au lucruri frumoase de spus despre mine.	○	□
19	Cred că este cel mai bine să nu vorbesc cu alții despre problemele mele.	○	□
20	Când sunt speriat(ă), mă pot calma singur(ă).	○	□

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

Country name: _____

Community name: _____

Circle one:

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

Length of workshop

Start date: _____ End date: _____

ANEXA 9

ALTERNATIVE LA IMAGINEA CU LEI

În țările în care nu există lei, îi puteți înlocui cu un alt animal corespunzător, precum un șarpe mare sau un tigru, care să reprezinte fricile copiilor. Oriunde sunt menționați lei în text, înlocuiți-i pur și simplu cu celălalt animal.





ANEXA 10

CERTIFICAT DE PARTICIPARE

(consultați pagina următoare)

Rețineți că participanții, copiii, își pot confecționa sau decora propriile certificate. Pe pagina următoare este un model care, dacă va fi folosit, trebuie fotocopiat în prealabil. Acestea se pot distribui la încheierea atelierului sau la o întâlnire ulterioară a grupului.

CERTIFICAT



Acest premiu certifică faptul că

a finalizat cu succes

Atelierul Cântându-le leilor

și

Semnăturile facilitatorilor

Data

Locație

faith. action. results.

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

crs.org

*Cântându-le leilor: Ghidul facilitatorului pentru depășirea fricii și a violenței din viața noastră este un ghid pentru facilitatori, pentru a le permite acestora să ajute copiii și tinerii să dezvolte abilități de a reduce la minim impactul violenței și al abuzului în viața lor și de a se vindeca. Până la încheierea atelierului descris în acest ghid, participanții vor fi învățați că își pot transforma viața și că pot să nu se mai simtă dominați de frică. Deși a fost conceput pentru tineri și include jocuri, artă și cântece, atelierul *Cântându-le leilor* se poate desfășura și cu adulți, pentru a-i ajuta să-și gestioneze anxietatea, să ia măsuri în ceea ce privește anumite aspecte din viața lor care le provoacă frică și, în acest fel, să devină părinți și tutori mai buni.*

