

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program

Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések

Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül

„Remény” füzetek VIII.

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül

Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések

Pszichoszociális Központ
A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok
Nemzetközi Szövetsége

Save The Children

Foglalkozásvezetői kézikönyv, 1. kötet: Első lépések
IFRC Pszichoszociális Referencia-központ
A Dán Vöröskereszt együttműködésével

Blegdamsvej 27
DK-2100 Koppenhága Ø
Dánia
Telefonszám: +45 35 25 92 00
E-mail cím: psychosocial.centre@ifrc.org
Honlap: www.ifrc.org/psychosocial

Save the Children Dánia
Rosenørns Allé 12
1634 Koppenhága V
Dánia
Telefonszám: +45 35 36 55 55
E-mail cím: redbarnet@redbarnet.dk
Honlap: www.savethechildren.dk
Címlap: Louise Dyring/Save the Children

Tervezte és készítette: Paramedia, Koppenhága
Illusztrációk: Digital Mixes Co., Ltd.
Nyomtatási hely: Dánia; első kiadás, 2012. május
KLS Grafisk Hus A/S
ISBN 978-87-92490-07-0

Ez a kézikönyv az **IFRC Pszichoszociális Referencia-központ** és a Save the Children által kiadott „A gyermekek rezilienciáját elősegítő program: Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül” program része. Szeretnénk köszönetet mondani azoknak a szervezeteknek, amelyek nagylelkűen hozzájárultak ahhoz, hogy anyagaikat felhasználjuk a programunkban.

Főszerkesztők: Anne-Sophie Dybdal és Nana Wiedemann
Szerzők és szerkesztők: Pernille Terlonge és Wendy Ager
Külső munkatársak és bírálók: Louise Vinther-Larsen, Martha Bird, Anjana Dayal de Prewitt, Joe Prewitt, Birgitte Yigen
Koordinátor: Martha Bird
Produkciós vezető: Lasse Norgaard
Fordította: dr. Klug Annamária és Szollár Dávid
A magyar kiadást szerkesztette: dr. Deák Anita

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program, amely angol és francia nyelven érhető el, az alábbi kiadványokból áll:

Első füzet: A gyermeki jóllét fogalmának ismertetése

Második füzet: Programvezetői kézikönyv

Foglalkozásvezetői kézikönyv, 1. kötet: Első lépések

Foglalkozásvezetői kézikönyv, 2. kötet: Foglalkozások

A programsomag az interneten is megtalálható az alábbi oldalakon: www.ifrc.org/psychosocial és www.savethechildren.dk.

Köszönetet mondunk a következő dán alapítványoknak a kiadvány kiadásában és a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban nyújtott pénzügyi támogatásukért: a Søren O. Jensen og Hustrus Fond, az Augustinus Fonden, az Asta og Jul. P. Justesens Fond, az Irene og Morten Rahbeks Fond, a Rockwool Fonden, a Torben og Alice Frimodts Fond, illetve a Frie Skolers Lærereforening.

Szeretnénk továbbá köszönetet mondani a Dán Vöröskeresztnek, a Norvég Vöröskeresztnek és a Danidának a kiadvány kiadásában és a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban nyújtott pénzügyi hozzájárulásukért és a támogatásukért.

Előszó

Nagy örömünkre szolgál, hogy bemutatathatjuk a gyermekek rezilienciáját elősegítő program tervezéséhez és végrehajtásához készült csomagot. Az anyag a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége és a Save the Children együttműködésében készült. A dokumentum a vészhelyzetbe került gyermekek pszichoszociális támogatása és védelme során szerzett tapasztalatunkra épül, és olyan tanulságokat sorol fel, amelyeket a két szervezet, valamint helyi és nemzetközi partnerek, továbbá ENSZ-ügynökségek révén ismertünk meg.

Célunk, hogy ezzel az anyaggal hozzájáruljunk azokhoz a folyamatban lévő erőfeszítésekhez, amelyek minőségi programokat nyújtanak a gyermekeknek és a gyermekekért, és hogy tartós változást és javulást idézzünk elő a gyermekek és gondozóik életében.

Köszönjük a rengeteg segítséget, amelyet a program fejlesztése során kaptunk, és reméljük, hogy világszerte hasznos forrásnak bizonyul majd a gyermekek jóllétének javításában.

Nana Wiedemann
IFRC Pszichoszociális Központ

Mimi Jakobsen
Save the Children Dánia

Előszó a magyar kiadáshoz

Jelen kézikönyv a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Társaságainak Nemzetközi Szövetségének Pszichoszociális Segítségnyújtásért Felelős Központja és a Save the Children Alapítvány által összeállított kiadványának magyarra fordított, a Magyar Vöröskereszt által szerkesztett és kivonatolt verziója. A kiadvány eredeti címe: „Facilitator handbook 1 Getting started”. A magyar kiadvány jelen formájában nem tartalmazza az eredeti kézikönyv fényképeit. A kiadvány eredeti formájában letölthető az internetről a szervezet honlapjáról (www.pscentre.org)

Jelen kézikönyv kiadását magyar nyelven a Magyar Vöröskereszt „Remény a sérülékeny gyermekeknek Magyarországon„ elnevezésű programja tette lehetővé. A program 2011-2014 között valósult meg Magyarországon, a Dán és Magyar Vöröskeresztek együttműködésében, a Velux alapítványok támogatásával. A program célja az volt, hogy a Magyar Vöröskereszt által fenntartott családok átmeneti otthonaiban élő és a nyári táborok foglalkozásain részt vevő sérülékeny helyzetű gyermekek társadalmi reintegrációját elősegítse.

A kézikönyv a Magyar Vöröskereszt honlapjáról (www.voroskereszt.hu) letölthető.

Reméljük, hogy hasznosnak találják a kézikönyveket, a programok megvalósításához sok sikert kívánunk!

A Remény program munkatársai: Sebhelyi Viktória, Melicher Zsuzsanna, Üveges István

Tartalom

Előszó	5
Előszó a magyar kiadáshoz	6
A program és az eszköztár bemutatása	8
A gyermekek rezilienciájának megerősítése	10
Bevezetés	11
„A” rész A gyermekeknek szóló foglalkozások.....	13
Feladatbank	15
„B” rész A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélések	17
„C” rész A foglalkozások levezetése	19
Felkészülés a foglalkozásokra.....	20
A feladatok kiválasztása	23
Az első öt foglalkozás	30
1. foglalkozás Megismerkedés	32
2. foglalkozás A saját életem	42
3. foglalkozás A közösség.....	47
4A foglalkozás A gyermekek jogai	51
4B foglalkozás A gyermekek szükségletei.....	56
5A foglalkozás Gyermekek a közösségben –.....	60
5B foglalkozás Gyermekek a közösségben –a gyermekek szükségletei	64
Kiegészítő foglalkozások	68
„A” foglalkozás A másokra figyelés megtanulása	71
„B” foglalkozás Önmagam	74
„C” foglalkozás Egymás támogatása	78
F1 foglalkozás A saját jövőm.....	82
F2 foglalkozás A közös jövőnk.....	86
Útmutató a szülőkkel vagy a gondviselőkkel folytatott megbeszélésekhez	92
1. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés	94
2A foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés	101
2.B. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés	104
3. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés	107
4. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés	112
Mellékletek	118
1. melléklet Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek (minta).....	119
1. melléklet Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek	120
2. melléklet A szülők és gondviselők beleegyező nyilatkozata gyermekeik programban való részvételéhez	121
Szervezetek	129
Bibliográfia	130
További információ.....	132
Hogyan segíthetünk a válságban lévő gyermekeknek?	133

A program és az eszköztár bemutatása

„A gyermekek rezilienciáját elősegítő program: pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül” program a Save the Children Dánia és a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége által működtetett Pszichoszociális Segítségnyújtási Referencia-központ közös kezdeményezése. A program célja a gyermekek pszichoszociális jóllétének és védelmének növelése.

A program elismeri a szülők és gondviselők, tanárok és közösségi ellátó szervezetek kulcsfontosságú szerepét a gyermekek gondozásában és védelmében, és célul tűzi ki, hogy támogassa a munkájukat. Válsághelyzetekben és hosszú távon az iskolák és más gyermekprogramok (gyermekbarát helyek, gyermekklubok, ifjúsági klubok) jelentik a stabilitást és a gondoskodást. A gyermekek rezilienciáját elősegítő programok lebonyolítása lehetséges az iskolákban, és más, a közösségben szervezett csoportokban is beemelhetők az iskolai tananyagba, de tanórán kívüli feladatként is megvalósíthatók.

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program végrehajtásának irányításához eszköztárat hoztunk létre, amely négy könyvből áll:

Mindenkinek:

„**A gyermeki jóllét fogalmának ismertetése**” című bevezető a pszichoszociális segítségnyújtással, a gyermekvédelemmel és a gyermekek megrázó eseményekre adott reakcióival kapcsolatban nyújt ismereteket. Azok számára íródott, akik valószínűleg részt vesznek a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban – ilyenek például a programvezetők, helyi koordinátorok és foglalkozásvezetők, önkéntesek, tanárok, szülők és gondviselők.

Programvezetőknek:

A „**Programvezetői kézikönyv**” vezérfonalként szolgál a programvezetőknek a gyermekek rezilienciaprogramjának megtervezéséhez, végrehajtásához és értékeléséhez.

Programvezetőknek, helyi koordinátoroknak és foglalkozásvezetőknek:

A „Foglalkozásvezetői kézikönyv, 1. kötet: Első lépések” részei:

- ismertető a gyermekek rezilienciaprogramjáról,
- ismertető a foglalkozásokról és megbeszélésekről:
 - a gyermekek első 5 foglalkozásának bemutatása,
 - további három választható foglalkozás ismertetése: A másokra figyelés megtanulása, Önmagam, illetve Egyémás támogatása. Ezeket bármikor meg lehet tartani a program során,
 - két változat a záró foglalkozás megtartásához,
- útmutató a szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélésekhez.

A „**Foglalkozásvezetői kézikönyv, 2. kötet: Foglalkozások**” négy foglalkozássorozattal áll, amelyek az alábbi témákat érintik:

- a bántalmazás és kizsákmányolás elleni védelem,
- fegyveres konfliktusokban érintett gyermekek,
- katasztrófákban érintett gyermekek,
- HIV- és AIDS-fertőzésben érintett gyermekek

A foglalkozásvezetői kézikönyveket a gyermekek rezilienciáját elősegítő program foglalkozásvezetői, helyi koordinátorai és programvezetői számára fejlesztettük ki, de a programban részt vevő többi munkatársnak is előnyére válik, ha megismerkedik ezekkel az anyagokkal.

Elektronikus anyagok

A csomagban egy pendrive is található, rajta a következőkkel:

- a négy nyomtatott könyv elektronikus verziója,
- a foglalkozássorozatok feladatait és további gyakorlatokat tartalmazó feladatbank, valamint a feladatbank használatát leíró útmutató és a foglalkozások menetét ismertető sablon,
- útmutató a foglalkozásvezetők és helyi koordinátorok képzéséhez, amely eligazítja a résztvevőket a gyermekek rezilienciaprogramjában, összefoglalja a pszichoszociális segítségnyújtás és a gyermekvédelem lényegét, valamint gyakorlati lehetőséget nyújt a gyermekek foglalkozásainak, valamint a szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélések megtartásához,
- a programvezetői kézikönyv mellékletei.

Alkalmazhatóság

A gyermekek rezilienciaprogramjához készített csomag rugalmas, különböző helyzetekben és széles körben használható eszköz. A tapasztalt foglalkozásvezetők maguk is tervezhetnek foglalkozásokat, amelyekhez a feladatbankból választhatnak feladatokat. A bemutatott foglalkozásokhoz nincs szükség drága vagy különleges eszközökre. Az érzelmileg megterhelő foglalkozások megtartására több időt kell szánni.

Bevált gyakorlatok

A Save the Children és a Pszichoszociális Központ a világ minden táján foglalkozik gyermekeknek nyújtott pszichoszociális támogatással. A gyermekek rezilienciáját elősegítő program egyesíti a két szervezet által alkalmazott megközelítéseket, beavatkozási eljárásokat és szaktudást.

A javasolt feladatokat több, szerte a világban a gyermekek életének javításával foglalkozó szervezet bevált gyakorlataiból válogattuk. Hálánkat fejezzük ki minden olyan szervezetnek, amely megosztotta velünk a kézikönyveit és anyagait, hogy elérjük céljainkat. A szervezetek felsorolása a kézikönyv végén olvasható.

A gyermekek rezilienciájának megerősítése

A bántalmazás, a kizsákmányolás, a természeti katasztrófák, a fegyveres konfliktusok, a HIV vagy az AIDS hatásainak kitett gyermekeknek különösen gondoskodásra és védelemre szorulnak pszichoszociális jóllétük fenntartásához.

Sokan közülük közeli családtagjaikat veszítették el, megtapasztalták a mélyszegénységet, egyesek borzalmak szemtanúi voltak, és sokan éltek át gyászt, a vizsgálatok mégis azt mutatják, hogy a gyermekek és családjaik még nehéz körülmények között is képesek a rezilienciára.

A gyermekek rezilienciaprogramja holisztikus megközelítést alkalmaz, és azon az elven alapul, hogy a gyermekek életében hosszán tartó, hatékony javulás csak a gyermekek, a szüleik vagy gondviselőik és a közösség többi tagjának részvételével érhető el. A válsághelyzetek, a szegénység és a nélkülözés elhúzódó hatásai befolyással vannak a gyermekekre, családokra és közösségekre, sőt egyéni, valamint közösségi szinten is kibillentik az egyensúlyt. Ez a gyermekek jóllétét védő (gyermekvédelmi) rendszereket is érinti, hosszú távon mégis e rendszerek tudják biztosítani a gyermekek felépülését.

Előzetes tervezés (0. fázis) <ul style="list-style-type: none">• A célcsoportok azonosítása• A gyermekek igényeinek és szükségleteinek felmérése• Partnerségek kialakítása• A program végrehajtási lehetőségeinek feltárása	Tervezés (1. fázis) <ul style="list-style-type: none">• Részletes értékelés készítése• A program megtervezése• Munkatársak felvétele• A beavatkozások meghatározása• A program megismertetése a közösséggel• A szükséges anyagok beszerzése• A nyomon követéshez és ellenőrzéshez szükséges eszközök kifejlesztése• A működő áldozatsegítő rendszerek azonosítása, vagy újak kialakítása
Végrehajtás (2. fázis) <ul style="list-style-type: none">• A munkatársak képességeinek fejlesztése• Foglalkozások lefolytatása a gyermekekkel• Megbeszélések a szülőkkel és gondviselőkkel	Kiértékelés (3. fázis) <ul style="list-style-type: none">• Féligős értékelés (a végrehajtás során)• Végző kiértékelés• Kilépés a programból (lehetőleg a projekt életben tartásával)

Bevezetés

A bevezetés útmutatást ad a gyermekek foglalkozássorozataihoz és a szülőknek, gondviselőknek tartott megbeszélésekhez. Három részből áll:

Az „A” rész áttekintést nyújt a foglalkozásokról, és bemutatja a pendrive-on található feladatbank használatát.

A „B” rész áttekintést nyújt a foglalkozásokon részt vevő gyermekek szüleinek és gondviselőinek tartandó négy megbeszélésről.

A „C” rész ismerteti a foglalkozások lényegét, hogy kiknek dolgozták ki őket, és felhívja a figyelmet néhány fontos körülményre a beleegyező nyilatkozatokat, valamint a foglalkozási helyszínek és időpontok kiválasztását illetően. Leírja a foglalkozássorozatban használt módszereket, továbbá felsorolja, hogy mit tehetünk a gyermekekkel való foglalkozás során, és mit nem. A rész végén az olvasó tippeket és tanácsokat talál azzal kapcsolatban, hogy mire figyeljen a foglalkozás feladatainak kiválasztásakor.

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program mindig a szülőknek és gondviselőknek tartott bevezető megbeszéléssel kezdődik. Erre a gyermekek foglalkozásainak megkezdése előtt kell sort keríteni. A gyermekeknek tartott három foglalkozás után a második, szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés, majd a gyermekek negyedik és ötödik foglalkozása következik.

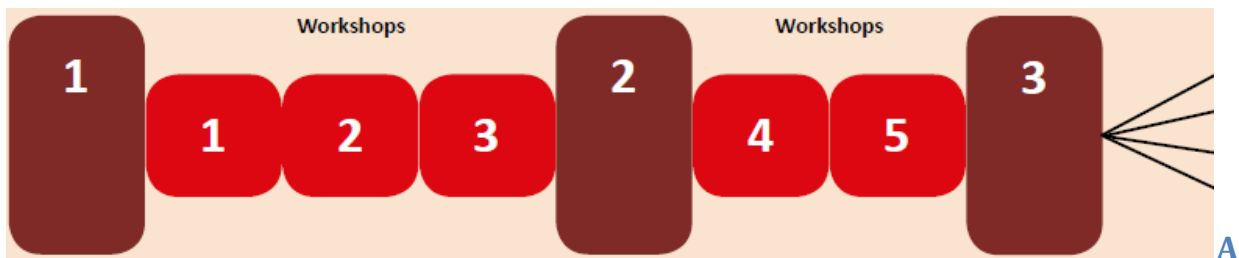
Ennél a pontnál a foglalkozásvezetőnek több választása is van. Kiválaszthat egyet a négy előre megtervezett foglalkozássorozat közül, vagy létrehozhatja a saját foglalkozássorozatát a feladatbank segítségével. A foglalkozássorozatok lezárására is kétféle lehetőség adott: az egyik inkább az egyénekre, a másik pedig a közösségre fókuszál.

A szülőknek és gondviselőknek tartott utolsó két megbeszélés a gyermekek foglalkozásainak sorrendjét követi. A legutolsó, a szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélést például a gyermekek utolsó foglalkozása előtt lehet megtartani. Részleteket a „B” rész tartalmaz.

Szülőkkel és
gondviselőkkel
folytatott
megbeszélés

Szülőkkel és
gondviselőkkel
folytatott
megbeszélés

Szülőkkel és
gondviselőkkel
folytatott
megbeszélés



pszichoszociális beavatkozások céljai

A gyermekek foglalkozásainak és a szülőkkel, gondviselőkkel folytatott megbeszélések megtervezésekor és lefolytatásakor fontos, hogy tisztában legyünk a gyermekek rezilienciáját elősegítő program általános céljaival.

A végső cél mindig a gyermekek pszichoszociális jóllétének javítása és növelése. Segítünk a gyermekeknek abban, hogy:

- a válsághelyzetek után vagy akár már azok során újrakezddjék megszokott, hétköznapi tevékenységeiket,
- kevesebb stresszt éljenek át,
- testileg és lelkileg is erősek és egészségesek legyenek,
- felszabadultak és vidámak legyenek,
- jól érezzék magukat, és bízzanak a saját képességeikben,
- helyes és biztonságos döntéseket hozzanak,
- aktívak legyenek a közösségen belül,
- megbízzanak másokban, és szívesen osszák meg az érzéseiket másokkal,
- képesek legyenek segítséget kérni másoktól (a kortársaiktól és a felnőttektől is),
- jobban megbirkózzanak a mindennapok kihívásaival,
- erőszakmentesen oldják meg a problémáikat.

A bemutatott foglalkozások további célja abban támogatni a foglalkozásvezetőket, hogy:

- jobban megismerjék a gyermekeket,
- felismerjék azokat a körülményeket, amelyek kihívást jelentenek a célcsoport számára,
- segíthessenek a gyermekeknek megbirkózni a pszichoszociális problémákkal és kihívásokkal (hogy felismerjék a veszélyeket, és megerősítsék a rezilienciát),
- megtalálják a veszélyeztetett és speciális támogatásra szoruló gyermekeket,
- bátorítsák a gyermekeket arra, hogy ők maguk kezdeményezzenek, és aktív résztvevők legyenek; hogy bátorítsák a kortársak felé irányuló segítségnyújtást.

A szülőkkel és a gondviselőkkel folytatott megbeszélések célja, hogy:

- felhívják a figyelmet a gyermekek pszichoszociális és védelmi szükségleteire, és segítsék ezek megértését,
- felfedezzék azokat a helyi közösségben meglévő igényeket és erőforrásokat, amelyek hatással vannak a gyermekek jóllétére,
- módot találjanak a gyermekeket védő közösségi eljárások megerősítésére,
- a szülők és gondviselők felismerjék, hogy melyik gyermek küszködik problémákkal,
- fejlesszék a szülők és gondviselők azon képességeit, amelyekkel segíteni tudnak a rossz tapasztalatokon átesett gyermekeken.

„A” rész A gyermekeknek szóló foglalkozások

A foglalkozások megtervezésekor figyelembe kell venni a gyermekek életkörülményeit és azokat a konkrét problémákat, amelyekkel szembenéznék. A program- és foglalkozásvezetők a közösség szükségleteinek és erőforrásainak meghatározása után a közösség minden képviselőjével (gyermekek, szülők, gondviselők és a közösség többi tagja) közösen döntsék el, hogy mi álljon a foglalkozások középpontjában.

A gyermekeknek szóló foglalkozások tartalma:

- bevezető feladatok („jégtörők”): céljuk, hogy a gyermekek otthonosan érezzék magukat, és ellazuljanak,
- központi feladatok: olyan témakörökre fókuszálnak, amelyekkel a csoportba járó gyermekek gyakran szembesülnek,
- átmozgató feladatok („energetizálók”),
- záró gyakorlat: a foglalkozás végét jelzi,
- értékelés: lehetőséget ad a gyermekeknek, hogy reagáljanak, és visszajelzést adjanak a foglalkozásvezetőnek.

A foglalkozások változatosak:

Bevezető foglalkozások (1–5.)

Ezek az ebben a kötetben található foglalkozások. A meghitt és otthonos környezet megteremtése a céljuk, ahol a gyermekek biztonságban érzik magukat, és együtt tudnak dolgozni azokon a problémákon, amelyekkel szembe kell nézniük.

Az első öt foglalkozás általános témájú, bármilyen helyzetben használható, vagyis a foglalkozássorozat témájától független.

A negyedik és ötödik foglalkozás lebonyolításakor két lehetőség közül kell választani. A 4A és 5A foglalkozás a gyermekek jogairól szól, és a feladatok során elősegíti a róluk való beszélgetést. A 4B és 5B foglalkozás a gyermekek szükségleteit érinti.

Egyes országokban nem ajánlott felhívni a figyelmet a gyermekek jogaira, különösen ott, ahol a gyermekek jogai nem érvényesülnek, és a szülők, gondviselők nincsenek olyan helyzetben, hogy mindezen változtassanak. A nem érvényesülő jogok ismertetése azzal a veszéllyel járhat, hogy a szülők és gondviselők alkalmatlannak és frusztráltnak érezhetik magukat, ami negatív következményekkel járhat a gyermekeikkel való kapcsolatukra.

Ebben az esetben fontos, hogy a foglalkozásvezető a gyermekek szükségleteire épülő foglalkozásokat válassza. Ezek a foglalkozások arra hívják fel a figyelmet, hogy mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek, hogyan tudják egymást segíteni ennek elérésében, milyen segítséget kaphatnak a közösségtől, és hogy saját maguk is felelősek azért, hogy erősek és egészségesek legyenek.

1. foglalkozás: Megismerkedés

Az első foglalkozás elsődleges célja az, hogy a gyermekek jobban megismerjék egymást, a foglalkozások céljait, valamint a részvételük okát. Az első foglalkozás során megállapodnak a foglalkozások alapvető szabályaiban.

2. foglalkozás: A saját életem

A második foglalkozás során a gyermekek alaposabban átgondolják, hogyan látják önmagukat a saját és a mások életében betöltött szerepükön keresztül. Azt is megismerik, hogy milyen támogatási rendszerek vannak jelen az életükben.

A második foglalkozás során a gyermekek azt a feladatot kapják, hogy gondolkodjanak el az életükről és arról, hogy kitől kaphatnak segítséget

3. foglalkozás: A közösség

A harmadik foglalkozás lehetőséget ad a gyermekeknek, hogy megismerjék a közösségüket, és beszélgessenek róla. Közösén kell térképet rajzolniuk a közösségükről, és megbeszélniük a közösség pozitív erőforrásait, valamint az általuk ismert problémákat.

4A foglalkozás: A gyermekek jogai

Ez a foglalkozás a gyermekek jogairól szól. A foglalkozás célja, hogy felhívja a figyelmet a gyermekek jogaira, illetve annak megvitatása, hogy a közösségen belül milyen jogok teljesülnek.

4B foglalkozás: A gyermekek szükségletei

Ez a foglalkozás a gyermekek szükségleteiről szól. A foglalkozás célja, hogy felhívja a figyelmet a gyermekek egészséges életmóddal és pszichoszociális jólléttel kapcsolatos szükségleteire. A foglalkozás során kiderül, hogy a közösségen belül kielégítik-e a gyermekek szükségleteit, és ha igen, hogyan.

5A foglalkozás: Gyermekek a közösségben – A gyermekek jogai

Ezen a foglalkozáson folytatódik a gyermekek jogaival kapcsolatos figyelemfelkeltés és beszélgetés, továbbá arról is szó esik, hogy mi a gyermekek kötelessége a saját teljesülő jogaikkal kapcsolatban.

5B foglalkozás: Gyermekek a közösségben – A gyermekek szükségletei

Ezen a foglalkoztatáson folytatódik a gyermekek szükségleteivel kapcsolatos figyelemfelkeltés és beszélgetés.

Foglalkozássorozatok

A „Foglalkozásvezetői kézikönyv: 2. kötet” négy foglalkozássorozatot tartalmaz; mindegyik valamilyen sajátos problémára nyújt megoldást. A foglalkozások segítenek azon egyéni és csoportos erősségek és készségek fejlesztésében, amelyek hozzájárulnak a pszichoszociális jólléthez.

1. foglalkozássorozat: A bántalmazás és kizsákmányolás elleni védelem
2. foglalkozássorozat: Fegyveres konfliktusokban érintett gyermekek
3. foglalkozássorozat: Katasztrófákban érintett gyermekek
4. foglalkozássorozat: HIV- és AIDS-fertőzésben érintett gyermekek

Az 1–3. foglalkozássorozat 15 alkalomra tervezett foglalkozást tartalmaz, a 4. pedig 21-et.

A foglalkozássorozatok a foglalkozásokat felsoroló és a témákat megnevező áttekintéssel kezdődnek. A foglalkozások részletesebb, a feladatok és a szükséges eszközök listájával kiegészített áttekintése a pendrive-on, „A foglalkozások áttekintése” nevű mappában található.

Kiegészítő foglalkozások

Három kiegészítő foglalkozás készült, valamint két változat a záró foglalkozás levezetéséhez.

Az „A”–„C” foglalkozások további szabadon választható lehetőséget jelentenek, amennyiben kellő idő és erőforrás áll rendelkezésre. A törzsanyag egyes foglalkozásait is helyettesíthetik, ha az adott kontextusban ez a megfelelő lépés, vagy ha a törzsanyag adott foglalkozása felesleges. Ezek a foglalkozások zárt egységet alkotnak, ezért bármilyen sorrendben beilleszthetők a foglalkozássorozatba:

„A” foglalkozás: A másokra figyelés megtanulása. Ez a foglalkozás egymás tiszteletére tanít, és javítja a résztvevők közötti kommunikációt.

„B” foglalkozás: Önmagam – Énkép. Ez a foglalkozás arra bátorítja a résztvevőket, hogy megismerjék önmaguk jó oldalát, és legyenek büszkék magukra.

„C” foglalkozás: Egymás támogatása. Ez a foglalkozás a csoportos együttműködésre és munkavégzésre fókuszál, és támogatja az eltérő vélemények elfogadását, valamint a megfelelő kommunikációt.

Az F1 és F2 foglalkozások alternatív jellegűek, és a foglalkozássorozatok végén kerülnek sorra. A foglalkozásvezetőnek választania kell egyet a kettő közül:

F1 foglalkozás: A saját jövőm. Ez a foglalkozás egyénenként fókuszál a gyermekekre, és arra buzdítja őket, hogy gondolkozzanak el a jövőjükéről, és arról, hogy milyen jövőbeli foglalkozásról álmodnak.

F2 foglalkozás: A közös jövőnk. Ez a foglalkozás arra fókuszál, hogyan tudnak segíteni a gyermekek a saját közösségük jobbá tételében, és átgondolják a gyermekek részvételének reális lehetőségeit a közösségfejlesztő tevékenységekben.

Feladatbank

A feladatbankban az összes, a négy foglalkozássorozatban előkerülő gyakorlat, valamint más, eltérő feladatok is szerepelnek.

A feladatbank többféleképpen használható. A foglalkozásvezető maga is megtervezheti a foglalkozást úgy, hogy minden feladatot a feladatbankból válogat össze. A másik lehetőség az egyes feladatok helyettesítése a feladatbankból választottakkal, amennyiben utóbbiak eredményesebbnek tűnnek.

A foglalkozásvezető a feladatbankban talál egy üres sablont is az önálló tervezéshez. A sablon (a feladatok kiválasztásához készült útmutatóval együtt) segít a saját foglalkozások kidolgozásában.

Legyen körültekintő a foglalkozások és/vagy feladatok helyettesítésekor

Javasoljuk, hogy a foglalkozások – különösen az első öt foglalkozás és az előre megtervezett foglalkozások – az itt bemutatott sorrendben kövessék egymást. Egyes foglalkozásokat kifejezetten úgy alakítottak ki, hogy kövessék egymást, mert a feladat elvégzéséhez két foglalkozás szükséges, vagy mert egy bizonyos feladat az előző eredményére épül a későbbiekben. Ezt mindig jelezzük a feladatok leírásánál.

„B” rész A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélések

Az útmutató négy, a szülőknek és gondviselőknek tartandó megbeszélést mutat be a gyermekek rezilienciáját elősegítő program részeként. A következőkben a megbeszélések rövid leírását, valamint azt ismertetjük, hogy mikor tartsa az egyes megbeszéléseket.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a második megbeszélésnek két változata lehetséges. A 2A megbeszélés a gyermekek jogaira, a 2B megbeszélés pedig a gyermekek szükségleteire fókuszáló bevezető foglalkozásokhoz kapcsolódik.

1. megbeszélés: A program bemutatása – mielőtt megkezdődik *a gyermekek foglalkozássorozata*
A megbeszélés során a szülők és gondviselők megismerik a program célját, a gyermekek számára tervezett foglalkozásokkal kapcsolatos alapvető információkat és az olyan gyakorlati tudnivalókat, mint a foglalkozások ideje és helye.

Kérje meg a szülőket és gondviselőket, hogy írják alá a bejegyző nyilatkozatot, amellyel engedélyezik gyermekeik részvételét a foglalkozásokon. Emiatt fontos, hogy az első megbeszélésre a foglalkozások megkezdése előtt kerüljön sor.

2A megbeszélés: Pszichoszociális jóllét, illetve a gyermekek jogai és kötelességei – *a gyermekek 4A és 5A foglalkozása előtt javasolt megtartani*

Ez a megbeszélés a gyermekek jóllétéről, jogairól és kötelességeiről szól. A megbeszélés során tájékoztatni kell a szülőket és gondviselőket, hogy a foglalkozásokon a gyermekekkel is ugyanezekről a témákról beszélgetnek majd, és hogy a feladatok is ezekhez kapcsolódnak. Ezt a megbeszélést tehát még azelőtt meg kell tartani, hogy a gyermekek részt vennének a negyedik és ötödik foglalkozáson, amelyek középpontjában a jogok és kötelességek állnak.

A jogok megtárgyalása érzékeny téma lehet, különösen olyan országokban vagy közösségekben, ahol sok gyermeki jogot nehéz vagy szinte lehetetlen megvédeni és biztosítani. A szülők és gondviselők alkalmatlannak érezhetik magukat, és frusztrálttá válhatnak, amikor arról esik szó, hogy mely gyermeki jogok nem teljesülnek. A szülők fenyegetve érezhetik magukat, és dühösek lehetnek, ha gyermekeik hazatérve a jogaikról kezdenek el beszélni, különösen, ha a foglalkozások alatt felvilágosították őket arról, hogy azok nem teljesülnek.

A szülőket és a gondviselőket meg kell hívni, hogy megbeszélhessék, milyen problémákkal szembesülnek gyermekeik, valamint hogy milyen védelmet igényelnek a közösségtől.

A gyermekfoglalkozások munkatársainak és foglalkozásvezetőinek kell dönteniük, hogy a helyzet alkalmas-e arra, hogy foglalkozásokat és szülői értekezletet tartsanak a jogok és kötelességek témakörében. Ha a helyzet NEM alkalmas erre, sőt több kárt okozna, mint hasznot, akkor a foglalkozásvezető inkább a 2B megbeszélést (Pszichoszociális jóllét és a gyermekek szükségletei) válassza a szülői értekezlet témájául; a gyermekek számára pedig a szükségleteikre koncentráció negyedik és ötödik foglalkozást tartsa meg.

2B megbeszélés: Pszichoszociális jóllét és a gyermekek szükségletei – *a gyermekek 4A és 5A foglalkozása előtt tartsa meg*

Annak megbeszélése, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek. A találkozó során tájékoztatni kell a szülőket és gondviselőket, hogy a foglalkozásokon a gyermekekkel is ugyanerről a témáról beszélgetnek majd, és hogy a feladatok is erről szólnak. Ezt a megbeszélést tehát még azelőtt meg kell tartani, hogy a gyermekek részt vennének a negyedik és ötödik foglalkozáson, amelyek témája, hogy mi minden szükséges a gyermekek számára ahhoz, hogy erősek és egészségesek maradjanak.

3. megbeszélés: A gyermekek reakciói és érzelmei – a foglalkozássorozat 5. foglalkozása után tartsa meg

A szülők és gondviselők megbeszélik, hogy a gyermekeknek milyen problémákkal kell szembenéznük a saját közösségükön belül. Azokat a viselkedéstípusokat is megbeszélik, amelyeket a gyermekek problémákra adott reakcióiként figyelhettek meg. A 3. melléklet ötletet ad az átélt nehéz helyzetek következtében megváltozott viselkedésű gyermekek gondozásához.

4. megbeszélés: A gyermekek bántalmazás elleni védelme – a gyermekek foglalkozássorozatának befejezése előtt tartsa meg

Az utolsó megbeszélésen bátorítsa a szülőket és gondviselőket arra, hogy gondolják át, milyen veszélyek leselkedhetnek a közösségben élő gyermekekre. Azt is megvizsgálhatják, hogy a gyermekeknek milyen készségekre van szükségük ahhoz, hogy megvédhessék magukat, és ebben hogyan segíthetnek a szülők és gondviselők. Végül pedig azt is megbeszélhetik, hogy a szülők és gondviselők milyen szerepet vállaljanak a gyermekek védelmében, valamint az otthonuk és közösségük biztonságos környezetté alakításában.

„C” rész A foglalkozások levezetése

Mit jelent az, hogy „foglalkozás”?

A foglalkozás előre megtervezett feladatokból álló sorozat, amely egy konkrét embercsoporton belül valósul meg. A foglalkozásokat általában egy vagy több foglalkozásvezető irányítja, akik megtervezik és előkészítik az egyes foglalkozások során alkalmazott feladatokat. A foglalkozás résztvevői azok a gyermekek, akik számára megtervezik a foglalkozásokat.

Foglalkozásvezetők

A foglalkozások megtervezése és irányítása a foglalkozásvezetők feladata. Az iskolában tartott pszichoszociális segítségnyújtás során a gyermekek foglalkozásait általában a tanárok tervezik és vezetik, néha önkéntesekkel vagy a támogató szervezet munkatársaival közösen. Előfordul, hogy a tanárok egyedül vezetik a foglalkozásokat. Más helyzetekben a foglalkozásvezetők, önkéntesek, ifjúság gondozók, és más, gyermekekkel napi kapcsolatban álló személyek is lehetnek.

Fontos, hogy a foglalkozásvezetők minden foglalkozásra jól felkészüljenek, és felszabadultan viselkedjenek a tervezett feladatok során.

Egyes kultúrákban a gyermekek és a felnőttek is jobban érzik magukat, ha a foglalkozásvezető velük azonos nemű. Ha megoldható, hogy női és férfi foglalkozásvezető is legyen, a gyermekek könnyebben osztják majd meg személyes élményeiket egy egynemű csoportban.

A jó foglalkozásvezető:

- minden foglalkozásra megfelelően felkészül,
- bízik és hisz a gyermekek képességeiben és tehetségében,
- értve figyel; nem akarja értékelni vagy kétségbe vonni az elhangzottakat,
- segíti a csoport előrehaladását,
- felelősséget vállal a gyermekek közötti jó kommunikációért,
- fogékony a ki nem nyilvánított érzésekre,
- megvédi a kisebbségi véleményt,
- biztosítja a beszélgetés gördülékenységét,
- csak ritkán szól bele a beszélgetésbe, hogy több idő maradjon a többiek részvételére,
- nem értékeli vagy bírálja a gyermekek ötleteit,
- nem hoz döntéseket a gyermekek helyett, hanem megvárja, hogy ők maguk tegyék meg,
- együtt érez a gyermekekkel,
- nem szakít félbe senkit, figyelmes hallgatóság,
- tisztában van a megfelelő szóhasználattal, testtartással, gesztusokkal és arckifejezésekkel,
- készen áll arra, hogy szükség esetén részt vegyen minden feladatban,
- rugalmas és fogékony; ha kell, képes a feladatok átalakítására,
- élvezettel irányítja a gyermekek feladatait; élvezi a munkáját.

A résztvevők

A legsikeresebb foglalkozásokat célzottan úgy tervezik, hogy megfeleljenek a résztvevők jellemzőinek, képességeinek és szükségleteinek. Próbáljon természetes, pl. ugyanabba az osztályba járó vagy egykorú gyermekekből álló csoportokat létrehozni. Még a tervezési fázis előtt ismerje meg, hogy kik fognak járni a foglalkozásra, hogy a feladatok megfeleljenek az életkoruknak, nemüknek, társadalmi és kulturális szokásaiknak! A könyvben szereplő anyagok tízéves és idősebb gyermek számára készültek.

A gyermekfoglalkozások résztvevőit mindenre kiterjedően, előítéletektől mentesen gondolkodva válassza ki

Ügyeljen arra, hogy résztvevők kiválasztása mindenre kiterjedő, előítéletektől mentes módon történjen. Azaz amikor egy gyermekekből alakult természetes csoport – pl. egy iskolai osztály vagy egy bizonyos faluban vagy területen élő gyermekek – meghívást kap a foglalkozáson való részvételre, ne zárjon ki senkit a célcsoportba tartozó gyermekek közül. Ez azt jelenti, hogy ha például meghívják egy osztályt a foglalkozásra, az osztály testi fogyatékossgal élő tagjait se zárják ki. Ha vannak segítségre szoruló gyermekek, ügyeljen rá, hogy megkapják a szükséges segítséget.

A résztvevők ne legyenek se túl sokan, se túl kevesen. Ideális esetben egy csoport létszáma 10–25 fő, de vész- vagy válsághelyzetben ennél többen is lehetnek. Ez viszont azt jelenti, hogy a foglalkozásvezetőnek úgy kell átalakítania a feladatokat, hogy nagyobb létszámú csoporttal is megvalósíthatók legyenek, vagy kisebb (al)csoportokra kell osztania a csoportot.

Ideális esetben egy felnőttre 6–8 gyermek jut, de ez az emberi erőforrások korlátozott rendelkezésre állása vagy a gyermekek nagy létszáma miatt nem mindig lehetséges. Ez egyetlen szervezetet sem kell, hogy elriasszon a foglalkozásoktól, de – mint említettük – azzal jár, hogy a foglalkozásvezetőknek készen kell állniuk a feladatok átalakítására vagy alcsoportok létrehozására, hogy minden gyermek részt vehessen a foglalkozásokon.

A gyermekek bevonása

Figyeljen arra, hogy a foglalkozások és azok során felvetett kérdések aktuálisak legyenek a gyermekek számára, hogy részt akarjanak venni a foglalkozásokon. A gyermekek saját ötleteit, új feladatokról és témákról szóló kezdeményezéseit bátran használja fel a későbbi foglalkozások során. Ez jó módszer a motiválásukhoz, és érezteti velük, hogy komolyan veszik őket.

Beleegyző nyilatkozat

Alapvető fontosságú, hogy a gyermekek csak akkor vehetnek részt a foglalkozáson, ha ebbe a szüleik/gondviselőik és ők maguk is beleegyeztek. Mind a szülőkkel és gondviselőkkel, mind a gyermekekkel átfogóan meg kell ismertetni, hogy mivel járnak a foglalkozások, és milyen céllal tartják őket. A szülőket és gondviselőket meg kell kérni, hogy a foglalkozásokról szóló eligazító megbeszélésen, a tájékoztatás után aláírják a beleegyző nyilatkozatot.

Ismerje meg a gyermekeket, akikkel dolgozik, hogy tudja, mi foglalkoztatja őket, és milyen problémákkal kell szembenéznük.

Tartsa tiszteletben a különböző véleményeket!

Ne felejtse el, hogy a különböző vélemények és látásmódok hasznosak, és serkentik a tanulást. Ne vegyen részt a vitákban, inkább arra bátorítsa a gyermekeket, hogy megvitassák egymással a dolgokat, és fogadják el a különböző nézőpontokat. Ha például a többiek nem értenek egyet valakinek a véleményével, így terelheti például nyugodt mederbe a vitát: „Ez egy érdekes vélemény. Vannak, akik másképp gondolják? Ne feledjétek, amikor a véleményünket mondjuk el, nincsenek jó vagy rossz válaszok!”

Felkészülés a foglalkozásokra

Célok és elvárások

A résztvevők számára fontos, hogy ismerjék a foglalkozás céljait, és hogy lehetőségük legyen kifejtetni a részvétellel kapcsolatos elvárásaikat. Ez jelzés a foglalkozásvezetőnek, hogy a gyermekek megértették-e, miért vannak ott, és mit fognak elvégezni a foglalkozás alatt. A gyermekek kapjanak áttekintést azokról a témákról, amelyeken dolgozni fognak, valamint lehetőséget arra, hogy feltehessék kérdéseiket.

Időpont és időtartam

Több tényezőt is figyelembe kell venni a foglalkozások időpontjának kiválasztásakor:

Rendelkezésre álló idő: Mennyire foglalják le a gyermekeket és a foglalkozásvezetőket a napi teendők, kötelezettségek és egyéb tevékenységek? Hányszor van idejük a foglalkozásokra? Hetente egyszer? Hetente kétszer?

Iskolás gyermekek: Lehetséges-e tanítási időben megtartani a foglalkozásokat, vagy többletfeladatként, tanítás után kell-e majd őket megvalósítani?

Iskolába nem járó gyermekek: Szoktak-e rendszeresen összegyűlni egy közös helyen? Hogyan lehetne ezt megvalósítani?

A projekt időtartamára vonatkozó kötelezettség: A foglalkozássorozatot egy külső szervezet által előre meghatározott időtartamon belül kell megtartani?

Ne felejtse el: a foglalkozást úgy kell megtervezni, hogy ne ütközzön az iskolai számonkérésekkel, és a tanítási szüneteket is figyelembe kell venni.

Helyszín

A gyermekek és a fiatalok a legtöbb helyzetet megszokják, de biztosítani kell a zajmentes környezetet és a foglalkozás zavartalanságát. A gyermekek – a felnőttekhez hasonlóan – érzik, ha figyelik őket. A foglalkozást a legjobb privát térben tartani, ahol elegendő a hely a csoportos feladatvégzéshez, és körbe lehet ülni. Ha nincs zárt hely (pl. egy osztályterem), akkor ki kell jelölni a fizikai határokat, amelyek a csoport által elfoglalt területet határolják. A legtöbb – sőt szinte az összes – feladatot a szabadban, például egy árnyat adó fa alatt is meg lehet tartani. A foglalkozások elején alakítsanak kört matracokból vagy székekből, így biztosítva az állandóságot és a biztonságérzetet. Amennyiben megoldható, legyen a közelben víz és törölköző, hogy a résztvevők a foglalkozások elején és végén kezet moshassanak.

Szünetek és frissítők

Minden foglalkozás közben tartsanak szüneteket, játsszanak, és legyen kéznél frissítő. Ha lehetséges, minden foglalkozáson legyen rágszálnivaló és innivaló. Sok gyermek nem eszik, mielőtt a foglalkozásra jön, ezért a foglalkozásokat érdemes azzal kezdeni, hogy gyümölcslevet vagy más üdítőt adnak a gyermekeknek. A foglalkozásokon szintén legyen kéznél ivóvíz.

A gyermekek rezilienciaprogramjába tartozó foglalkozások bármilyen biztonságos helyen megtarthatók, ahol a gyermekek kényelmesen és biztonságban érzik magukat

Ajánlott és tiltott lépések a gyermekekkel végzett munka során

Ajánlott lépések:

- Bánjon tisztelettel a gyermekekkel, és alanyi jogon ismerje el őket önálló személyiségként.
- Hallgassa meg a gyermekeket, tisztelje a véleményüket, és vegye őket komolyan.
- Mielőtt fényképet vagy videót készítené a gyermekekről, kérjen beleegyezést tőlük, a szüleiktől/gondviselőiktől és az iskola vezetésétől. Ha megkapta, ügyeljen arra, hogy a gyermekekről készített fényképek etikusak legyenek; a gyermekek öltözete legyen rendezett, és ne álljanak szexualitást sugalló pózokba.
- Legyen tisztában azzal, hogy a gyermekek megérintése – például ha megvigasztalja őket – mind a megfigyelők, mind a gyermekek részéről félreérthető lehet.

- Tartsa be a „két felnőtt” szabályt – figyeljen arra, hogy a foglalkozásokon mindig legalább két felnőtt legyen jelen, és amikor csak lehet, szem előtt legyen mások számára.
- Bátorítsa a gyermekeket azzal, hogy betartsák a jogaikat, és felhívja rájuk a figyelmet.
- Beszélje meg az aggodalomra okot adó jelenségeket, és magyarázza el, hogyan adjanak hangot nekik.
- Szervezzon figyelemfelhívó foglalkozásokat gyermekeknek és felnőtteknek, hogy meghatározzák, milyen az elfogadható és az elfogadhatatlan viselkedés.
- Gondolja át, hogy melyek azok a kompromittáló vagy támadható helyzetek, amelyeket meg kell előznie, mert vádaskodáshoz vezethetnek.
- Ha gyanúsra találja, ahogy valaki más a gyermekek társaságában cselekszik vagy viselkedik, tegye szövé.
- Tudja meg, hogy kihez fordulhat a munkahelyén, ha üzeni vagy jelezni szeretne neki, mert sejti vagy biztosan tudja, hogy valakit bántalmaztak.

Tiltott lépések:

- Amikor a gyermekek egy adott témáról beszélgetnek, ne hozzon fel egy másikat, hogy közben arról is beszélgessenek. Ne dolgozzon gyermekekkel, ha ezzel veszélynek teheti ki őket – a munkájában mindig a gyermekek érdekeit tartsa a legfontosabbnak.
- Ne erőltesse a gyermekek részvételét – az mindig önkéntes. Ne erőltesse a passzívakat, hogy többet szerepeljenek. Ne próbálja meg célzásokkal irányítani a gyermekeket – hagyja, hogy szabadon beszéljenek anélkül, hogy rájuk kényszerítené a saját véleményét.
- Ne hozza magát olyan helyzetbe, amelyben a gyermekekkel kapcsolatos tettei vagy szándékai megkérdőjelezhetővé válnak.
- Ne alkalmazzon semmiféle fizikai fenytést (ne üsse meg, kényszerítse vagy bántalmazza a gyermekeket).
- Ne szégyenítse vagy alázza meg, illetve ne nézze vagy alacsonyítsa le a gyermekeket, és lelkileg se bántalmazza őket.

Forrás: a **Terres des Hommes Child Protection Psychosocial Training Manual (2008)** és a **Save the Children Child-Led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide (2007)** című kézikönyve.

Rugalmasságot követel meg a foglalkozásvezetőktől a szükséges változtatások megvalósítása, hogy a nyomasztó élményekkel küzdő gyermekek megkapják a szükséges gondoskodást és támogatást annak érdekében, hogy megbirkózhassanak ezekkel az érzéseikkel.

A feladatok kiválasztása

A megfelelő választást az alábbiak befolyásolják:

A gyermekek pszichoszociális szükségletei: a feladatokat úgy kell kiválasztani, hogy mindenképpen kapcsolódjanak a gyermekek életében jelen lévő problémákhoz.

A gyermekek készségei és képességei: a feladatoknak meg kell felelniük a gyermekek életkorának és képességeinek.

Kulturális és szociális normák: a feladatokat a gyermekek helyi kulturális és társadalmi szokásainak megfelelően, illendően kell végrehajtani. Egyes kultúrákban például nem elfogadott, hogy a fiúk és a lányok közösen végezzenek el olyan feladatokat, ahol a felek megérintik egymást.

A gyermekek legfőbb érdekei: minden feladatnak a gyermekek legfőbb érdekeit kell szem előtt tartania. Ha fennáll a veszély, hogy egy feladat negatív következményekkel járhat, akkor ki kell hagyni, és egy másik, megfelelőbb feladattal kell helyettesíteni.

Rendelkezésre álló erőforrások: a könyvben bemutatott feladatokhoz nem kellene drága vagy szokatlan segédeszközök. Mindenképpen gondolja át, hogy a feladatok végrehajtásához mennyi időre és mekkora térre van szükség. Ha egy-egy gyakorlat lelkileg megterhelő a gyermekek számára, több időt kell szánni a megbeszélésére.

Egyes kultúrákban a foglalkozások során illik nemek szerint elkülöníteni a gyermekeket

Rugalmasság

Az érzelmekkel és társadalmi témákkal való foglalkozás előre nem látható következményekkel járhat. A feladatok olykor szokatlan reakciókat válthatnak ki egyes gyermekekből, vagy nem kötik le őket úgy, ahogyan várta. A pszichoszociális foglalkozások vezetőinek a gyermekek reakcióira figyelve, rugalmasan kell reagálniuk, ami szükség esetén a foglalkozások átalakításával is járhat.

Idetartoznak az alábbiak:

Rugalmasság a foglalkozások alatt

Ha egy feladat a vártnál hosszabb ideig tart, vagy a gyermekek nem várt módon reagálnak rá, a foglalkozásvezető legyen rugalmas, és alakítsa úgy a nap hátralévő feladatait, hogy a gyermekek ne érezzék sürgetve magukat, és maradjon idejük beszélni a bennük lévő nyomasztó érzésekről. Inkább hajtsanak végre egyetlen feladatot jól, mint többet rosszul.

Rugalmasság a további foglalkozások megtervezésében

A foglalkozásvezetőknek gyakran magas elvárásaik vannak az egyetlen foglalkozás alatt megtartható feladatok számával és változatosságával kapcsolatban. A teljes foglalkozássorozatra érdemes a gyermekek számára kihívást jelentő feladatokat tervezni. A foglalkozásvezetők alkalmazkodó képességére van szükség, hogy átalakítsák a feladatokat, ha azok nem felelnek meg a gyermekek szükségleteinek. Ez NEM azt jelenti, hogy a foglalkozásvezetők ne tervezzenek előre – de figyelniük kell, hiszen nem kötelezhetik a gyermekeket számukra érdektelen feladatok elvégzésére csupán azért, mert előzetesen sok időt és energiát fordítottak a megtervezésükre.

Eszközök

A foglalkozásvezető írjon össze minden eszközt, amire szüksége lesz a foglalkozások során. Készítse össze őket előre, hogy biztosan rendelkezésre álljanak. Szerezzen be egy-egy mappát,

amibe összegyűjtheti a gyermekek írásait és rajzait. Tartsa őket biztonságos helyen a foglalkozássorozatok alatt, végül pedig adja oda a gyermekeknek, hogy hazavihessék.

Értékelés

Ügyeljen rá, hogy minden foglalkozás végén maradjon elég idő az aznap megbeszéltek értékelésére, és hogy visszajelzést kapjon arról, mi volt jó, és mi nem. Ez hasznos a következő foglalkozás megtervezéséhez. Abban is segít, hogy értékelhesse a saját munkáját, és lássa, hogy a foglalkozás elérte-e a célját. Az értékelés történhet szóban (kötetlenül) vagy írásban. Az írásos értékelések gyakran hasznosabbak a szóbelieknél, mivel névtelenül is beadhatók. A gyermekek például névtelenül leírják, mi nem működik jól a foglalkozás alatt – ezt a foglalkozásvezető érzéseinek megsértésétől félve sokszor nem merik szóban elmondani.

A „Foglalkozásvezetői kézikönyv, 2. kötet” foglalkozásai mosolygó arcokat használó értékeléssel érnek véget. A feladatbank más értékelési lehetőségeket is felsorol.

A foglalkozások levezetése

A feladatok célja, hogy teret adjon a pszichoszociális jóllétet biztosító egyéni erősségeknek – ilyen az önbecsülés, az önbizalom, a saját képességekbe vetett hit és az önértékelés. A jó kommunikáció, a csoportos együttműködés, a kölcsönös bizalom, valamint a különbségek megértése és elfogadása révén pedig javulnak a társas interakciók és egymás támogatása.

A foglalkozások mindegyike egy gondosan összeállított feladathalmaz, amelynek célja:

- a gyermekek megnyugtatása, jó közérzet biztosítása az együtt töltött idő alatt,
- lehetőség a közös játékokra és szórakozásra,
- a tapasztalatok és érzések megosztásának bátorítása,
- a gyermekek megtanítása olyan technikákra és ismeretekre, amelyek révén megbirkózhatnak nyomasztó élményekkel,
- a bizalom és a csoportos együttműködés elősegítése.

A személyes és interaktív készségek és erősségek fejlesztése érdekében a bemutatott feladatok az alábbi, aktív részvételen alapuló tanulási technikákat alkalmazzák:

Szemléltetés: Ez a technika arra használható, hogy Ön a lehető legvilágosabban elmagyarázhassa a gyermekeknek, mit vár tőlük az aktuális feladat során. Szóban vagy a gyakorlatban is megvalósítható (például megmutathatja, hogyan kell bizonyos mozdulatokat vagy cselekvéseket elvégezni). A szóbeli utasításokat ez az ikon jelöli:



Energiát adó, átmozgató gyakorlatok („energetizálók”): Játékos feladatok, amelyek segítenek a közösségi érzés megteremtésében. Nagyon hasznosak a foglalkozások elején, mert lehetőséget adnak a gyermekeknek egymás jobb megismerésére, illetve amikor kezdenek elfáradni, és mozgásra van szükségük – de érzelmileg megterhelő feladatok után, feszültségoldásként is alkalmazhatók. Általában rövidek – a hosszuk nagyjából 10 perc –, és remek kiegészítő feladatok lehetnek a foglalkozásokon. Előre is tervezhetők, de bármikor beiktathatók a foglalkozásba, ha a vezető úgy látja, hogy erre van szükség. Érdemes megkérni a gyermekeket, hogy ők is javasoljanak játékokat, amelyeket a bemutatkozás után ők maguk vezethetnek.

Dalok/dallamok: A dalok/dallamok különösen hasznosak, hiszen a legtöbb gyermek szeret énekelni. A helyi énekek és dallamok általában különleges kulturális vagy történelmi értékkel bírnak, így felhasználhatók bizonyos témák megbeszélésére, vagy egyszerűen jó hangulatot és otthonosságérzést biztosítanak. Sok dalra/dallamra lehet táncolni/mozogni, ezért hangulatoldásra, átmozgatásra is alkalmasak. A gyermekek gyakran javasolják a kedvenc dalaikat/dallamaikat.

Társasjátékok: Olyan strukturált feladatok, amelyek során két vagy több gyermek meghatározott szabályok szerint játszik. A társasjátékok egyszerre szórakoztatnak és tanítanak. Olyan csoportdinamikai folyamatok növelésére használhatók, mint a bizalom és az összetartozás érzése. A konstruktív versengés és az együttműködés elősegítésére is gyakran használják. A dalokhoz/dallamokhoz hasonlóan a legtöbb kultúrában vannak olyan hagyományos játékok, amelyek alkalmasak a gyermekek megnyugtatására, mivel már játszották őket a családjukban vagy gyermekkorukban. A játékokat előzetes tervezés nélkül is beveheti a napi programba, ha úgy látja, hogy a gyermekeknek szórakozásra lenne szükségük – például egy kellemetlen érzéseket ébresztő feladat után. Az eszköztárban lévő feladatok egy része a gyermekek szemében inkább játéknak, semmint fókuszált tevékenységnek tűnik, ami arra bátorítja őket, hogy kikapcsolódjanak és természetesen viselkedjenek, ne pedig a feltételezett elvárások szerint cselekedjenek.

Hasznos, ha a foglalkozásvezető bemutatja, hogyan kell végrehajtani azt, amit a foglalkozásra tervezett

Ötletgyűjtés, közös gondolkodás: Kisebb csoportokkal, de akár az egész csoport bevonásával is végezhető. A gyermekeket arra kéri, hogy gondolkodjanak egy fogalomról, ötletéről vagy problémáról, majd mondják el róla a véleményüket. Minden válasz megfelelő. Az ötletgyűjtés alatt nincsenek jó vagy rossz válaszok, és minél több hangzik el, annál jobb. A válaszokat írja fel egy táblára vagy rajztáblára, amit mindenki lát. Majd biztassa arra a gyermekeket, hogy mondjanak újabb ötleteket anélkül, hogy megjegyzéseket tennének egymás gondolataira, vagy megítélnék őket. Az ötletgyűjtés ne tartson túl sokáig, és utána mindig maradjon idő arra, hogy a gyermekek elgondolkozhassanak a végeredményen.

Körbe-körbe: Ez különösen hasznos technika az egyéni részvétel ösztönzésére. Ilyenkor kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek vagy álljanak körbe, majd körbehaladva az egymás után sorra kerülők osszák meg a tapasztalataikat, érzéseiket és véleményüket, vagy hajtsanak végre egy bizonyos feladatot.

Vita: Szabad társalgás, ami lehetőséget ad a gyermekeknek véleményük és gondolataik kifejezésére, illetve a többi csoporttag véleményének és gondolatainak meghallgatására. A foglalkozásvezető itt nem irányítja a beszélgetést, hanem egyenrangú tagja a csoportnak. A foglalkozások alatt tartott beszélgetéseken, ahol a gyermekek elfogadták, hogy tisztelik és elfogadják egymást, a vita eleven ötlet- és véleménycserévé válhat. A vita olyan tanulási módszer, amely az analízis, a szintézis és az értékelés segítségével ösztönzi a megismerést.

Problémamegoldás: Túzzön ki egy megoldandó problémát a csoport elé! Ez is népszerű módszer, mivel erősíti a csoporttagok egymással való kapcsolatát és együttműködését. Ha zavartalanul dolgozhatnak egy probléma megoldásán, a csoportmunka gyakran felnagyítja az egyéni személyiségjegyeket és viselkedésmódokat. Van például, aki magához ragadja a vezető szerepet, míg más inkább jegyzetel, egy harmadik pedig beszámol a teljes csoportnak.

Jövőbe tekintés: Ez a feladat hasonlít az ötletgyűjtésre és a problémamegoldásra, de itt arra kell megkérni a gyermekeket, hogy találják ki egy ismert dologgal kapcsolatban, hogyan lehetne a mostaninál is jobb, például: „Milyen közösségben szeretnétek majd élni, ha nagyok lesztek?” Ez a feladat segít a reményt keltő közös cél kitűzésében. Reális, elérhető célt ad a csoportnak, és közben kreatív gondolkodásra ösztönöz. A jövőkép kidolgozása abban segít, hogy a gyermekek pozitív dolgok/célok irányába mozduljanak el, a problémamegoldás pedig abban, hogy eltávolodjanak a negatívumoktól.

Szerepjáték: A csoporttagok eljátszanak egy őket érintő élethelyzetet, mintha az éppen a foglalkozás idején történe. A szerepjáték jellegétől függően a gyermekek eljátsszák a kiosztott vagy az általuk választott szerepeket. A gyermekek néha azt a feladatot kapják, hogy saját magukat

játsszák el, de a szerepjátékokban legtöbbször mást kell eljátszaniuk, és el kell képzelniük, hogy az illető mit tenne, vagy hogyan érezne. A szerepjátékok gyakran megoldandó konfliktusokról szólnak, vagy olyan helyzetet mutatnak be, ahol szakértő támogatásra van szükség.

A szerepjátékok segítenek, hogy a felnőttek és a gyermekek megismerjék a saját magukhoz és másokhoz való viszonyukat. Így átélhetik és megérthetik mások helyzetét, problémáit. A szerepjátékkal ezenkívül gyakorolni lehet a nehéz helyzetek kezelését, például a konfliktusmegoldást vagy a tárgyalást, de a játék az egyes élethelyzetekben használatos készségeket is fejleszti.

A szerepjátékokat mindig megbeszélés kövesse. Ez azt jelenti, hogy a csoporttagoknak ki kell lépniük az eljátszott szerepből. Ezután következzen az átgondolás, amelynek során a gyermekek elmesélik, hogy mit éreztek a szerepjáték alatt, és mit tanultak annak segítségével. Ha egy gyermek zaklatottnak tűnik, vagy más módon hatott rá a szerepjáték, szánjon időt arra, hogy négy szemközt beszéljen vele, hogy a foglalkozás végére mindannyian jól érezzék magukat.

Esettanulmány: Egy esettanulmány fiktív vagy valós is lehet – egy olyan esemény vagy helyzet leírása, története, ami megtörtént vagy megtörténhet. Az esettanulmányok alkalmazása nagyon népszerű, mivel serkentik a gondolkodást. Az esettanulmányok kapcsán olyan kérdéseket tehet fel és olyan feladatokat adhat, amelyeket a gyermekeknek az esettanulmány során tanultak segítségével, azok elemzésével kell megoldaniuk.

Visszajelzés: A visszajelzés adása és fogadása a közösségi kapcsolatok és a tanulás fontos része. A gyermekeket sokszor kéri arra, hogy adjanak visszajelzést a feladatokban való részvételükről és arról, hogyan teljesítettek a többiek (például a szerepjátékok alatt). A visszajelzés a reflexió kritikus fontosságú eszköze, ami jelentős véleménycseréhez vezethet a gyermekek között. Ügyeljen rá, hogy a gyermekek (és a foglalkozásvezetők) pozitív és konstruktív visszajelzést adjanak egymásnak, ami senki számára sem megalázó vagy sértő. Arra ösztönözze a gyermekeket, hogy ne ítéljék meg egymás viselkedését, ne akarják elmagyarázni, hogy másvalaki miért olyan, amilyen, miért teszi, amit tesz – hanem inkább arról beszéljenek, hogy a viselkedésük vagy a szereplésük hogyan hatott a visszajelzést adó személyre. Amikor visszajelzést kap, arra bátorítsa a gyermekeket, hogy próbáljanak meg tanulni belőle, és konstruktív, hasznos eszközként alkalmazzák.

Koncentrációs gyakorlatok: Ezek a feladatok arra ösztönzik a gyermekeket, hogy teljes figyelmükkel és energiájukkal kövessék a foglalkozást, a zavaró gondolatokat pedig próbálják meg kizárni.

Relaxációs gyakorlatok: A koncentrációs gyakorlatokhoz hasonlóan a relaxációs gyakorlatok is azt a célt szolgálják, hogy ellazítsák a testet és a szellet, és a foglalkozáson való jelenlétet hangsúlyozzák. A relaxációs gyakorlatok a foglalkozások során bármikor végezhetőek a többi feladat mellett. Általában a foglalkozások elején alkalmazzák őket koncentrációs gyakorlatként, vagy a foglalkozások végén, a gyermekek megnyugtatására.

A krízisek és veszélyhelyzetek heves reakciókat válthatnak ki a gyermekekből és felnőttekből, amikor lehetőségük nyílik arra, hogy lazítsanak, és kimutassák az érzéseiket. Előfordulhat, hogy a krízishelyzeteket kísérő káosz és annak kezelése annyira lefoglalta őket, hogy elnyomta a tudatukban a heves fájdalmat, a szomorúságot, a dühöt stb., és az ellazulás pillanataiban előtörnek ezek az érzések. Ha a relaxációs gyakorlatok alatt a gyermekeket heves érzések járják át, adjon nekik lehetőséget, hogy – ha szeretnének – beszéljenek erről a csoporttal. Ha nem akarnak beszélni róla, a foglalkozást mozgásos feladattal vagy társasjátékkal folytassa. Ez eltereli a figyelmüket a heves érzésekről. Kísérje figyelemmel őket, és ügyeljen rá, hogy a nap végén a gyermekek nyugodtan (megerősödve) távozzanak a foglalkozásról.

Parkolótábla: A felnőttekkel vagy gyermekekkel végzett foglalkozásokon érdemes létrehozni egy „parkolótáblát”. Ez a kijelölt hely lehet például egy fal, vagy, ha a foglalkozásokat szabadtéren tartják, akár egy jegyzetfüzet is. Adjon körbe falra erősíthető öntapadós vagy más papírdarabokat, tollat, ceruzát, vagy kérje meg a gyermekeket, hogy írjanak a jegyzetfüzetbe. A parkolótábla célját már az első foglalkozáson ismertesse: bátorítsa a gyermekeket, hogy írják rá azokat a kérdéseiket vagy megjegyzéseiket, amelyekre választ szeretnének kapni a foglalkozásokon. A foglalkozásvezető felelőssége, hogy a választ is kapjanak rájuk – az egész csoport előtt, vagy négy szemközt¹.

Küzdelem a nyomasztó érzések ellen

Ez az eszköztár pszichoszociálisan veszélyeztetett felnőttek és gyermekek foglalkozásaihoz készült. Az ilyen élettapasztalatok gyakran a heves és negatív érzelmek keveredését idézik elő. A foglalkozásokon végzett feladatokat úgy alakították ki, hogy a foglalkozásvezetők érzékenyen reagáljanak ezekre az élményekre, az érzelmek kifejezésére. Az érzékenység nem azt jelenti, hogy a felismert, megtapasztalt érzelmeket figyelmen kívül hagyják, elnyomják. A foglalkozások során a gyermekek nagy valószínűséggel megélik és kimutatják dühüket, bánatukat, szomorúságukat, zavarodottságukat vagy büntudatukat. A foglalkozásvezetőnek fel kell készülnie az ilyen érzelmek kezelésére. Íme néhány irányelv a foglalkozásoknak a fenti szellemben történő vezetéséhez:

Választási lehetőség

Mérje fel, hogy a csoport minden tagja előre tudja-e, hogy miről fog szólni a foglalkozás (például a bántalmazásról és kizsákmányolásról, a konfliktusokról vagy katasztrófákról, a HIV-járványról és hatásairól), és hogy hányan szeretnék megosztani a többiekkel személyes történeteiket. Hagyja, hogy ők döntsék el, akarnak-e mesélni a foglalkozások során. Mondja el, hogy ha valakit nagyon felzaklat, ha beszélnie kell az átélt élményeiről, vagy ha erről szóló történeteket kell hallgatnia, akkor engedélyt kérhet arra, hogy pár percre elhagyhassa a csoportot, és egyedül legyen. Hangsúlyozza azonban, hogy örülne annak, ha a csoport minél inkább együtt maradna, így támogatva egymást.

Egymás titkainak tiszteletben tartása

A foglalkozások kezdetén mondja el a gyermekeknek, hogy ezek a találkozások biztonságos alkalmak, ahol mindent megoszthatnak a többiekkel, amit csak akarnak. A gyermekekkel tartott első foglalkozás során szánjon időt arra, hogy elmagyarázza és megértesse a titoktartás fontosságát. A beszélgetés irányítására a szövegdozban olvasható mintaszöveg is használható.

Reagálás a személyes történetekre

Ne kényszerítsen senkit, hogy az akarata ellenére beszéljen az általa átélt eseményekről, mert ezzel a magánszférájába hatol, ami nagyon rossz érzés!

A titoktartás fogalmának ismertetése

„Ezek a foglalkozások személyes és biztonságos találkozások lesznek. Ez azt jelenti, hogy amikor összegyűlünk, kedvesen és tisztelettudóan viselkedünk egymással, és meghallgatjuk egymás véleményét. Azt is jelenti, hogy mindent elmondhattok, amit csak szeretnétek. A személyes problémáitokról senki sem fog beszélni a csoporton kívül. Nagyon fontos, hogy mindnyájan egyetértsek ezzel, mert csak így lehetséges, hogy őszintén és nyugodtan oszthassuk meg egymással a tapasztalatainkat.”

¹ Források: a foglalkozási technikák leírása a National Association of Child Care Workers The Way of the Peaceful Warrior and International HIV/AIDS Alliance 100 Ways to Energise Groups: Games to Use in Workshops, Meetings and the Community (2003) című munkájából származik.

Ekkor kérdezze meg, hogy mindenki egyetért-e. Ha van valaki, aki nem, akkor egészen addig beszéljen arról, hogy mennyire fontos a beleegyezés minden résztvevő részéről, amíg mindenki bele nem egyezik. „Az egyetlen kivétel ez alól, ha valaki elmeséli nekünk, hogy bántották vagy bántalmazták. Gondoskodó felnőttként az a feladatom, hogy mindent megtegyek a biztonságokért, és megóvjalak titeket a bántalmazástól. Ha megtudom, hogy valaki bánt titeket, mindent tőlem telhetően megteszek, hogy segítsék nektek, és megakadályozzam, hogy újra bántsanak titeket.

Előfordulhat, hogy kényelmetlenül érzitek majd magatokat, ha valami nagyon személyes ügyet kell megosztanotok a csoporttal. Ha nem akarjátok, nem kell megtennetek, de ha van valami, amiről szeretnétek négy szemközt beszélgetni velem, bármikor megtehetitek. Csak szóljatok, és keressük megfelelő alkalmat és időpontot.

Amikor egy-egy gyermek úgy dönt, hogy elmondja a csoportnak a történetét, tartsa tiszteletben a mondanivalóját, és értékelje, hogy megosztotta a többiekkel. Erős érzelmek estén próbáljon meg visszajelezni, például így: „*Látom, ez rendkívül nyomasztó élmény volt számodra.*”

Vannak foglalkozásvezetők, akik aggódnak, hogy a gyermekek mérgesek és szomorúak lesznek, ha az élményeikről beszélnek. Ez néha valóban megtörténik, míg máskor hozzásegíti őket, hogy erősebbnek érezzék magukat. Néhányuk számára megkönnyebbülést jelent, ha megosztják a történetüket, és támogatást kaphatnak a csoporttól. Mivel a bántalmazás és a kizsákmányolás kényes téma, ne tegyen fel olyan kérdéseket a többiek előtt, amelyektől a gyermekek kiszolgáltatottabbakká válnak, és ne kérdezzen rá a részletekre sem. Ehelyett inkább beszélgessen el vele négy szemközt, egy alkalmas időpontban. Ne felejtse el azt sem, és tartsa tiszteletben, hogy egyes kultúrákban nem illik másokat arra bátorítani, hogy nyilvánosan kimutassák fájó érzéseiket.

Mások történeteinek meghallgatása

Vannak gyermekek, akiket elszomorít mások történeteinek meghallgatása. Nyugtassa meg őket azzal, hogy a történetek hallatán elszomorodni vagy akár sírni is normális dolog. Reagáljon úgy ezekre az érzelemnyilvánításokra, hogy az illető gyermek ne szégyenkezzen miattuk, pl. így: „Ez a történet mélyen meghatott téged. Biztos vagyok benne, hogy a jelenlévők közül többen is ugyanígy éreznek.”

Az érzékeny témák megbeszélése után vidám feladat következzen

A hangulat feldobása

A nyomasztó élményekről szóló feladat után jó ötlet olyasmivel folytatni a foglalkozást, ami segít oldani a csoport hangulatát. Minden bántalmazással, kizsákmányolással, a közösséget érintő konfliktussal vagy katasztrófával, illetve AIDS-szel foglalkozó feladat után a munkát érdemes mozgásos, vidám feladatokkal folytatni. A komoly témákat azzal is maguk mögött hagyhatják, ha szünetet tartanak, vagy zenére mozognak.

A szülők/gondviselők támogatása

A krízishelyzetek átélése a gyermekek és szüleik/gondviselőik számára egyaránt gyötrelmes élmény. A gyermekek figyelik a környezetükben élő felnőtteket, és másolják a reakcióikat, viselkedésüket. Ilyen körülmények között fontos felismerni és megérteni, hogy a szülők és gondviselők is támogatásra szorulnak.

A problémák feldolgozása

A gyermekek nyomasztó élményeinek feldolgozása a foglalkozásvezetőt is megterheli érzelmileg. Ezt nem kell szégyellni! Fontos azonban, hogy önmagára is odafigyeljen. Ha megoldható, legalább egy másik foglalkozásvezetővel felváltva, közösen végezzék a munkát, hogy Ön pihenhessen, amikor szüksége van rá. Kérje meg a másik foglalkozásvezetőt, hogy segítsen kevésbé megterhelő

foglalkozásokat tervezni. A foglalkozások vagy egy-egy feladat után beszéljen a többi foglalkozás- és programvezetővel – vagy bárkivel, akiben megbízik. Adjon ki magából minden olyan problémát és érzést, amit meg akar osztani.

A szülők/gondviselők szintén gondoskodást és támogatást igényelnek

Az első öt foglalkozás

Bevezetés

Az első öt foglalkozás célja, hogy előkészítse a Foglalkozásvezetői kézikönyv 2. kötetében található négy foglalkozássorozatot. Ne feledkezzen meg a 4. és 5. foglalkozásnál választható alternatív lehetőségekről. A 4A és 5A foglalkozás a gyermekek jogaival és kötelességeivel, míg a 4B és 5B foglalkozás a gyermekek szükségleteivel foglalkozik.

1. foglalkozás: Megismerkedés
2. foglalkozás: A saját életem
3. foglalkozás: A közösség
- 4A foglalkozás: A gyermekek jogai
- 4B foglalkozás: A gyermekek szükségletei
- 5A foglalkozás: Gyermekek a közösségben – A gyermekek szükségletei
- 5B foglalkozás: Gyermekek a közösségben – A gyermekek jogai

A foglalkozások kezdete és befejezése

Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A következő feladatokat mindig a vázlatpontokat követve végezze el:

- Ismétlés, visszajelzés és bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

1. vázlatpont: Ismétlés, visszajelzés és bevezetés

A feladat célja: az előző foglalkozás összegzése, visszajelzés az értékelésről, valamint az aznapi foglalkozás céljának ismertetése

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy foglalja össze az előző foglalkozáson végzett feladatokat. Ha a megkérdezett nem mindegyikre emlékszik, kérdezzen meg másokat is, addig, amíg minden elvégzett feladatot meg nem említenek.
2. Adjon visszajelzést a gyermekeknek a legutóbbi feladatok értékeléséről. Használja ki ezt a lehetőséget arra, hogy megvitassák azokat a feladatokat, amelyek nem tetszettek a gyermekeknek. Készítsen erről feljegyzéseket egy füzetbe.

Dicsérje meg a gyermekeket, és ismét mondja el nekik, mennyire fontos, hogy őszinte válaszokat kapjon, hiszen így tudja a foglalkozásokat a szükségleteikhez igazítani.

3. Mutassa be a foglalkozás célját (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
4. Válaszoljon meg minden felmerülő kérdést, majd kezdje el a foglalkozást.

2. vázlatpont: A közös dalunk

A feladat célja: egy olyan dal eléneklése, amelyet minden gyermek ismer, és ami növeli az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és énekeljék el a dalt, amelyet a legutóbbi foglalkozás végén választottak ki.
2. A dalt ugyanúgy is elénekelhetik, mint az előző alkalommal, de felhasználhatnak különböző, az első foglalkozás során felvetett ötleteket is azzal kapcsolatban, hogyan variálhatnák a dal előadását.

3. vázlatpont: A foglalkozás értékelése

A feladat célja: a foglalkozás értékelése

Szükséges eszközök: papírdarabok, íróeszközök, rajztábla/papír mosolygó arcokkal

Szükséges idő: 5 perc

🔥 Gyűjtse össze és tegye el az értékeléseket, hogy nyomon követhesse őket, valamint azért, hogy eldönthesse, meg kell-e változtatni vagy átdolgozni a korábban eltervezett feladatokat. A következő foglalkozás elején mindig térjen vissza az értékelés eredményeire.

1. Ismertesse az aznapi foglalkozás témáit és feladatait (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
2. Mutassa meg a gyermekeknek a rajztáblát/a papírt a rárajzolt mosolygó arcokkal, majd adjon minden gyermeknek egy papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot, amelyik kifejezi az aznapi foglalkozással kapcsolatos érzéseiket. Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a lapra. Ezzel arra bátorítja őket, hogy őszintén értékeljék a foglalkozást.
3. Miután elkészültek, köszönje meg a visszajelzéseket, majd egyenként köszönjön el minden gyermektől. Ez a személyre szóló figyelem és elismerés jele.

1. foglalkozás Megismerkedés

A foglalkozás célja: Megismerkedés, közös munka

A feladatok célja:

Játékos névtanulás.

A foglalkozás céljának megbeszélése; mindenki számára elfogadható csoportszabályok kialakítása.

A gyermekek közötti kölcsönös tisztelet és bizalom légkörének kialakítása.

A foglalkozásokkal kapcsolatos elvárások, remények és félelmek megbeszélése.

Az egyediség érzésének támogatása; névkártyák készítése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
1.1. „Passzold a labdát” névtanuló játék	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeállhassanak vagy ülhessenek	10 perc
1.2. Ittlétünk célja: tájékoztatás és a beleegyező nyilatkozat aláírása	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeállhassanak vagy ülhessenek	15 perc
1.3. Közös elvárások	Rajztábla/papír, filctoll	20 perc
1.4. Megismerkedés	Elég hely	10 perc
1.5. Elvárások/remények/félelmek	Elég hely	10 perc
1.6. Minden név egyedi	Papír vagy kártya, amire felírhatják a nevüket; zsinór a kártya nyakba akasztásához. Minden foglalkozáson viseljük	15 perc
1.7. A közös dalunk kiválasztása		5 perc
1.8. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, tábla mosolygó arcokkal (lásd lejjebb)	5 perc

1.1. „Passzold a labdát” névtanuló játék²

A feladat célja: egymás nevének játékos megtanulása

Szükséges eszközök: elegendő hely a gyermekek számára, hogy felálljanak vagy körbeüljenek

Szükséges idő: 10 perc

! Ügyeljen rá, hogy minden gyermek lehetőséget kapjon a bemutatkozásra az első vagy a második körben. Különösen figyeljen a fogyatékossgal élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

1. Köszöntse a gyermekeket, és köszönje meg nekik, hogy eljöttek.
2. Kérje meg, hogy üljenek vagy álljanak körbe, és mondja el, hogy játszani fognak, a játék során pedig megtanulják egymás nevét.
3. Adjon az egyik gyermeknek egy labdát, és kérje meg, hogy mondja ki a nevét, majd passzolja tovább a labdát valamelyik társának.

² Forrás: Dán Vöröskereszt: *Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual* (2008).

4. A következő gyermek is kimondja a nevét, és továbbdobja a labdát.
5. A gyakorlás addig folytatódik, amíg a labda ismét a foglalkozásvezetőhöz nem ér.
6. Magyarazza el a következő kör szabályait: amikor eldobja a labdát, az azt elkapó gyermek nevét a csoporttagoknak kell egyszerre kimondaniuk.
7. Dobja oda a labdát bárkinek. Amikor már mindenki kimondta a labdát elkapó gyermek nevét, kérje meg, hogy dobja tovább a labdát.
8. A játék addig folytatódik, amíg mindenkinek el nem hangzik a neve.

1.2. Találkozásaink célja, tájékoztatás és a beleegyező nyilatkozat aláírása

A feladat célja: a foglalkozás céljának közös megbeszélése, majd a tájékoztatás után a részvételhez szükséges hozzájárulásuk kérése

Szükséges eszközök: a körbeüléshez vagy -álláshoz elegendő hely

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy úgy üljenek le félkör alakban, hogy mindannyian lássák egymást.
2. Mondja a következőt a gyermekeknek:
„Azért gyűltünk ma itt össze, mert csoportként sok közös dolog van bennünk.”
3. Kérdezze meg a gyermekeket: *„Szerintetek mik ezek a közös dolgok?”*
 Hagyja, hogy a gyermekek annyi választ mondjanak, ahányat csak tudnak – néhány lehetséges példa:
 - Mindannyian ugyanabba az iskolába járunk.
 - Ugyanabban az országban/területen/közösségben élünk.
 - Mindannyian szeretünk játszani és nevetni.
 - Mindannyian szeretjük a finom ételeket.

Ügyeljen rá, hogy minden gyermeknek legyen lehetősége megemlíteni valamit, amit közösnek tart a többiekkel.
4. Ha a gyermekek nem említik meg azokat a kihívásokat, amikkel szembe kell nézniük, hozza őket szóba Ön, és kérdezze meg, egyetértenek-e Önnel. Például:

Mi mindannyian:

- átéltünk egy háborút,
- túléltünk egy földrengést,
- elvesztettük egy családtagunkat vagy barátunkat valamilyen betegség miatt,
- voltunk rémisztő helyzetben, amikor megsérültünk, vagy féltünk attól, hogy megsérülhetünk stb.

! A foglalkozásvezető dönti el, hogy melyek a legmegfelelőbb példák ennél a feladatnál. A foglalkozásvezetőnek egyértelművé kell tennie, hogy a foglalkozások fontosak, és azt is, hogy jól tudja, milyen problémákkal küszködnek a gyermekek.

5. Mielőtt továbbhaladna, kérje meg újra a gyermekeket, hogy mondják el, ha még valamiről úgy gondolják, hogy közös bennük. Adjon nekik pár percet, hogy további dolgokat is megemlíthessenek.
6. Ezután mondja a következőt:

„Amikor kemény dolgokon megyünk keresztül, például olyasmin, mint a minket érintő katasztrófa (utaljon a gyermekek által korábban említett közös problémára), nehéz boldognak lennünk, és jól éreznünk magunkat. Egyetértetek?

A mai alkalom az első azon találkozók sorában, amiken együtt fogunk részt venni. A soron következő találkozókra arra törekszünk majd, hogy mindannyian jól érezzük magunkat, és megbirkózzunk a helyzettel, amiben élünk. Mivel együtt fogunk dolgozni, ezeket a találkozókat foglalkozásoknak fogjuk nevezni.

A foglalkozások során játszunk, vidám dolgokkal foglalkozunk, és arra is jut időnk, hogy beszélgessünk, elmondjuk egymásnak, mit érzünk az átéltekkel kapcsolatban, és hogy mit gondolunk az életünkről és a jövővel kapcsolatos álmainkról.

Mielőtt folytatnánk, szeretném megtudni, hogy mindannyian értitek-e, miért vagytok itt, és hogy szeretnétek-e részt venni ezeken a foglalkozásokon.”

7. Kérdezze a gyermekeket, van-e kérdésük azzal kapcsolatban, hogy miért kaptak ide meghívást, és hogy mi fog történni a foglalkozások során. Válaszoljon a kérdéseikre.
8. Miután minden kérdést megválaszolt, egyenként kérdezze meg a gyermekeket, hogy szeretnének-e részt venni a foglalkozásokon. Mondja el, hogy ha időközben bárki meggondolná magát, nyugodtan megkeresheti Önt, és négyszemközt beszélhetnek róla.

! A gyermekek úgy érezhetik, kötelező igennel válaszolniuk mások előtt arra a kérdésre, hogy részt akarnak-e venni a foglalkozásokon. Hangsúlyozza, hogy ha bárki úgy érzi, hogy NEM akar részt venni, beszélhet róla Önnel. Ha ez megtörténne, senkit ne kötelezzen a részvételre. Vegye komolyan a gyermek szempontjait, és segítsen elintézni, hogy ne kelljen részt vennie a foglalkozásokon.

1.3. Kölcsönös elvárások³

A feladat célja: a foglalkozáson érvényes viselkedési normák meghatározása és elfogadása; a gyermekek közötti kölcsönös tisztelet és bizalom kiépítése és megerősítése

Szükséges eszközök: állványos rajztábla, íróeszközök

Szükséges idő: 20 perc

! Hagyja, hogy a gyermekek maguk dolgozzák ki az alapszabályokat és az elvárt viselkedési normákat, így a sajátjuknak tekinthetik őket a foglalkozások során.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy maradjanak félkörben ülve. Ügyeljen rá, hogy mindenki lássa a táblát. Magyarázza el a gyermekeknek, mennyire fontos, hogy mindenki egyetértsen abban, hogyan viselkedjenek egymással a foglalkozásokon, majd gyűjtsék össze az alapszabályokat és az elvárt viselkedési formákat.
2. Húzzon a táblára egy függőleges felezővonalat. A bal oldalára írja az „alapszabályok”, a jobb oldalára pedig a „viselkedési normák” szót.

³ Forrás: a National Association of Child Care Workers *Making a Difference* (é. n.) című kiadványa.

3. Ezt követően kérje meg a gyermekeket, hogy gondolkozzanak el azon, milyen szabályokat szeretnének követni a foglalkozásokon. Minden szabállyal kapcsolatban kérje, hogy vitassák meg, milyen viselkedés mellett tudják majd betartani. Ha például alapszabály az, hogy „tiszteljük egymást”, akkor meg kell állapodniuk abban, hogy ez milyen viselkedéssel érhető el – például „figyelünk egymásra”, vagy „nem használunk csúnya szavakat”.
4. Amikor a gyermekek nem tudnak több szabályt felsorolni, nézzék át a listát. Ha az alábbi alapelvek még NINCSENEK a listán, kérdezze meg a gyermekeket, hozzátehetne-e Ön is néhányat a saját ötletei közül. Miközben kiegészíti a listát, magyarázza el, miért teszi ezt, és mit jelentenek az egyes pontok.

Azok az alapelvek, amiket egy vidám, biztonságos és befogadó/elfogadó környezet létrehozása érdekében be kell tartani:

- Senkit sem szabad kinevetni.
 - Mindenkinnek joga van a véleménynyilvánításhoz, akkor is, ha nem értünk vele egyet.
 - Senki sem kényszeríthető arra, hogy megossson velünk valamit, ha nem akarja.
 - Tilos fizikai erőszakot alkalmazni.
5. Miután megállapodtak az alapszabályokban, kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen büntetést kapjon az, aki megszegi őket. Írja fel a büntetéseket a táblára. Ügyeljen rá, hogy minden büntetési forma megfelelő és elfogadható legyen.

Gyermekek esetében például az alábbi büntetéseket lehet alkalmazni:

- egy dal eléneklése, vagy
 - egy tánc eltáncolása.
6. Miután megállapodtak a büntetésekből, kérje meg a gyermekeket, hogy írják alá a táblát, annak jeleként, hogy az alapszabályoknak megfelelően fognak viselkedni.
 7. Minden foglalkozáson tegye közzé ezeket az alapszabályokat.
 8. Ekkor kell szóba hoznia a titoktartás kérdését is. Mondja például a következőt:

„Ezek a foglalkozások jelentik a mi személyes és biztonságos terünket. Ez azt jelenti, hogy amikor itt összegyűlünk, kedvesen és türelmesen viselkedünk, és tisztelettudóan hallgatjuk meg a miénktől eltérő véleményeket. Mindez azt is jelenti, hogy bármilyen személyes dolgot megoszthatok egymással, mert senki nem mesél róla a foglalkozáson kívül. Fontos, hogy mindannyian egyetértünk ebben, hiszen az élmények megosztása csak így lehet biztonságos és kényelmes érzés.”

9. Ekkor kérdezze meg, hogy mindenki egyetért-e. Ha van valaki, aki nem, akkor egészen addig beszéljen arról, hogy mennyire fontos a beleegyezés minden résztvevő részéről, amíg mindenki bele nem egyezik.
10. Ezután mondja a következőt (továbbra is a titoktartás témájánál maradva):
„Egyetlen kivétel létezik: ha bárkit bántottak, vagy fájdalmat okoztak neki, és ez a tudomásomra jut – gondoskodó felnőttként – kötelességem, hogy mindent megtegyek a biztonságotokért, és megóvjalak titeket a bántalmazástól. Ha megtudom, hogy valaki bánt titeket, mindent tőlem telhetőt megteszek, hogy segítsek nektek, és megakadályozzam, hogy mindez újra megtörténhessen.”

Előfordulhat, hogy néha kényelmetlenül érzitek majd magatokat, ha valami nagyon személyes ügyet kell megosztanotok a csoporttal. Ha nem akarjátok megosztani a csoporttal, ne tegyétek. De arra mindig lesz lehetőségetek, ha négyszemközt szeretnétek valamit elmondani nekem. Csak kérnetek kell, és megoldom, hogy legyen módunk kettesben beszélgetni.”

11. Ezután szánjon időt arra, hogy elmagyarázza, hogyan tervezte meg a foglalkozásokat. Beszéljen a tartalmukról és a különböző feladatokról. Ezt például az alábbi módon is megteheti:

„Minden foglalkozáson lesznek vicces és komolyabb feladatok is. Szó lesz olyan dolgokról, amik jelen vannak az életünkben, és gyakran megnehezítik a mindennapjainkat. Emellett olyan új módszereket és készségeket is megismerhettek, amelyek segítenek, hogy egyedül és csoportként is jobban meg tudjatok birkózni a nehéz helyzetekkel.

Sokféle feladatot végzünk: rajzolunk, festünk, énekelünk, szerepjátékot játszunk, színészkedünk és beszélgetünk.

Minden foglalkozás végén elmondhatjátok, hogyan éreztétek magatokat aznap. Ez nagyon fontos, mert jelzi számomra, hogy hasznosnak vagy inkább unalmasnak és feleslegesnek éreztétek-e a feladatokat. A foglalkozások végén adott visszajelzések segítségével megtudom, hogy milyen feladatokat kedveltek, és mi mindent tartotok hasznosnak.

Minden foglalkozás elején röviden összefoglaljuk, hogy mit csináltunk az előző alkalommal, hogy milyen visszajelzést adtatok erről, utána pedig elmondom, mire számíhattok aznap.”

12. Mondja el, hogy van egy „parkolótábla” a helyszínen arra az esetre, ha valaki szeretne felvetni egy problémát. A „parkolótábla” egy jegyzetfüzet vagy (ha a foglalkozássorozatok mindig ugyanott lesznek) falra felragasztott papírlap is lehet. Kérje meg a gyermekeket, hogy írják fel az őket aggasztó vagy érdeklő jelenségeket egy ragasztós jegyzettömb (post-it) egy lapjára, és ragasszák a jegyzetfüzetbe vagy a falra. A következő foglalkozások alkalmával minél hamarabb igyekezzen megválaszolni ezeket a kérdéseket.

1.4. Megdermedés⁴

A feladat célja: koncentráció, figyelemfejlesztés

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

Ha kevés a hely, a gyakorlat kint a szabadban, egy folyosón, vagy esetleg egy másik, nagyobb teremben is végezhető.

Megkérhet egy gyermeket is, hogy ő vezesse a gyakorlatot.

Ha nincs elég hely a gyakorlathoz, több kisebb csoportra is oszthatja a gyermekeket – ilyenkor egyszerre egy csoport játssza a játékot. Korlátozhatja a játék gyorsaságát is. A gyors mozgású állatoknak van szüksége a legnagyobb helyre! Megkérheti például a gyermekeket, hogy először egy nagyon lassú állatra gondoljanak, majd egy gyorsabbra, majd egy még gyorsabbra, így játék közben nem ütköznek össze.

A feladat során különösen figyeljen oda a speciális igényű gyermekekre.

⁴ Forrás: Dán Vöröskereszt: *Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual* (2008).

1. Csináljon annyi helyet, hogy a gyermekek biztonságosan körbe tudjanak sétálni anélkül, hogy belebotlanának valamibe.
2. Ezután adja az alábbi instrukciókat a gyermekeknek (olyan állatokat válasszon, amelyek az Ön országában élnek):

„Gondoljatok egy nagyon lassú állatra (csiga, teknősbéka), majd egy kicsit gyorsabbra (csirke, kecske, elefánt), majd olyanra, amelyik nagyon gyors (teve, ló), végül pedig olyanra, amelyik rendkívül gyors (leopárd, kutya, nyúl).”

„ A gyakorlat abból áll, hogy olyan lassan vagy gyorsan haladjunk, ahogyan ezek az állatok mozognak. Kezdjük azzal, hogy sétálni kezdtek a szobában bármelyik irányban... Séta közben lélegeztek nyugodtan... Most állatok nevét fogom mondani, és azt kérem, hogy az állatok mozgásának megfelelően gyorsuljatok fel, vagy lassuljatok le... Először sétáljatok olyan gyorsan, mint egy (**leglassabb állat**) Tartsátok a sebességet egy ideig... Most mozogjatok egy kicsit gyorsabban, úgy, mint egy (**ismét egy lassú, de kicsit gyorsabb állat**)... Továbbra is lélegeztek nyugodtan, és engedjétek el magatokat... Sétáljatok tovább... ne lassítsatok le... ne gyorsítsatok... lélegezzetek... Ügyeljenek rá, hogy ne ütköztek össze a társaitokkal... mozogjatok tovább minden irányba... Most gyorsítsatok, hogy elérjétek egy (**gyors állat**) sebességét, és ne felejtsetek el tartani a sebességet... lélegeztek nyugodtan... Most haladjatok olyan sebességgel, mint egy (**nagyon gyors állat**)... Most lassítsatok le arra a sebességre, amivel általában sétálni szoktatok... tartsátok a sebességet, és figyeljenek a légzésetekre.

3. Amikor végeztek a gyakorlattal, mondja el, hogy újra ezt fogják csinálni, de a gyermekeknek most mozdulatlaná is kell válniuk, amikor arra utasítja őket. Mondja a következőt:

„Játsszuk el újból, de most, amikor azt mondom, **ÁLLJ**, mindenkinek azonnal meg kell állnia, és abban a testtartásban kell maradnia, amelyben az adott pillanatban van. Amikor azt mondom: **TOVÁBB**, megmozdulhattok és elindulhattok.”

4. A játék során váltogassa az időtartamokat, hogy a játék még szórakoztatóbb legyen. Intézzé úgy, hogy a gyermekek először egy vagy két másodpercre dermedjenek meg, később hosszabb időre, majd változtasson rajta – így a gyermekek nem tudják majd, mire számíthatnak legközelebb. A megdermedések közötti időtartamok hossza is legyen eltérő.
5. Amikor befejezték a gyakorlatot, ismét ültesse le őket félkörben, és tegye fel nekik az alábbi kérdéseket:
Milyen érzés volt részt venni a feladatban? Könnyű volt, vagy nehéz? Miért?

1.5. Elvárások, remények és félelmek⁵

A feladat célja: lehetőséget adni a gyermekeknek arra, hogy elmondják a foglalkozásokkal kapcsolatos elvárásaikat, reményeiket és félelmeiket

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! Ez a feladat azért hasznos, mert kiderül belőle, hogy hány gyermeknek vannak félelmei vagy elvárásai a foglalkozással kapcsolatban. Másrészt általa a gyermekek is ráébredhetnek, hogy nincsenek egyedül az elvárásaikkal, reményeikkel vagy félelmeikkel.

⁵ Forrás: Terres des Hommes: *Child Protection Psychosocial Training Manual* (2008).

1. Kérjen meg mindenkit, hogy álljon körbe.
2. Kérjen meg valakit, hogy kezdje el a játékot: lépjen be a körbe, és ossza meg a többiekkel a foglalkozással kapcsolatos elvárásait vagy reményeit, esetleg félelmeit. Például: „remélem, nagyon jól fogom érezni magam”, vagy „félek, hogy unalmas lesz”.
3. Ezután mindenki, aki egyetért az elhangzottakkal, előrelép.
4. Ezt követően hátralépnek, vissza a körbe, és valaki más osztja meg az elvárásait, reményeit vagy félelmeit a többiekkel.
5. Mindenkit bátorítson, de senkit ne kényszerítsen a véleménynyilvánításra.

1.6. Minden név egyedi⁶

A feladat célja: az egyediség érzésének erősítése és névkártyák készítése
 Szükséges eszközök: papír vagy kártya névkártyák készítéséhez, zsinór a kártya nyakba akasztásához (a feladat megkezdése előtt fűzze át a zsinórt a kártyákon)

Szükséges idő: 15 perc

I Ha a gyermekek nem ismerik jól egymást, minden foglalkozáson viselhetik ezeket a névkártyákat, amennyiben ez elfogadható számukra. Gyűjtse össze a kártyákat, és őrizze őket biztonságos helyen két foglalkozás között. Ha megoldható, engedje meg a gyermekeknek, hogy a saját mappájukba tegyék őket. A foglalkozások lezárultával pedig engedje meg, hogy hazavigyék – hadd emlékeztesse őket a foglalkozáson való részvételre.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy kényelmesen üljenek körbe.
2. A feladatot az alábbi bevezetővel indíthatja:

„A nevünk különlegessé és egyedivé tesz minket. Megmutatja, hogy mindannyian egyéniségek, különlegesek és kivételesek vagyunk. A nevünk segítségével határozzuk meg önmagunkat. Ha a nevünk meg is egyezik valaki máséval, mindannyian különbözőek vagyunk. Lehet, hogy hasonlóan cselekszünk vagy viselkedünk, mégsem leszünk soha teljesen ugyanolyanok, mint mások. Az ikerpárok például ugyanazon a napon születnek, ugyanúgy néznek ki, mégis eltérő a személyiségük. Attól, hogy két embert ugyanúgy hívnak, két különböző emberről van szó, akiknek más a személyiségük és a családi hátterük. Minden névnek megvan a maga jelentése, és minden szülő okkal választ egy adott nevet a gyermekének.”
3. Ekkor kérjen meg minden gyermeket, hogy mondja el a csoportnak, mit mondtak neki a szülei vagy gondviselői a nevről – hogy miért azt kapta, és mi a jelentése.
4. Adjon mindenkinek egy darab papírt vagy egy kártyát, és mondja el, hogy most névkártyákat fognak készíteni.
5. Kérjen meg mindenkit, hogy a névkártya egyik oldalára rajzoljon valamit, ami a boldogságot jelképezi a számára. Lehet, hogy egyszerűen csak beszínezi a kártyát, vagy rajzolnak valamit, ami a boldogságot jelenti a számukra.
6. Amikor mindannyian befejezték a feladatot, kérje meg őket, hogy mutassák meg a kártyájukat a csoport többi tagjának, és mondják el, mit rajzoltak.

⁶ Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: *Return to Happiness* (2010).

7. Kérje meg őket, hogy írják a nevüket a kártya másik oldalára, és akasszák a kártyát a nyakukba.

1.7. A közös dalunk kiválasztása

A feladat célja: egy olyan dal kiválasztása, amelyet minden gyermek ismer, és ami növeli az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését

Szükséges idő: 5 perc

I Ha vannak, akik nem ismerik a dalt, amit a legtöbben énekelni szeretnének, kérdezze meg őket, hogy szeretnék-e megtanulni, majd fogadja el a dalt.

Amikor a gyermekek ismét eléneklik a dalt a következő foglalkozás végén, megpróbálhatja másképpen is elénekeltetni velük. Például:

- Minden alkalommal válasszon ki egy gyermeket „karmesternek”, hogy vezényelje a kórust.
- Ossa ketté a csoportot nemek szerint, és az egyik szakaszt a lányok, a másikat a fiúk énekeljék.
- Minden alkalommal kísérjék más mozdulatokkal a dalt – kérje meg a gyermekeket, hogy ötleteljenek.
- Ha a gyermekek szeretik énekelni a dalt, javasolja, hogy próbálják meg előadni a szülők és a gondozók előtt egy különleges alkalomból.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Mondja el, hogy most kiválasztanak egy dalt, amit mindenki ismer, és ez lesz a közös, saját daluk a foglalkozásokon. Minden foglalkozás végén elénekelik majd – ezzel búcsúznak el egymástól.

2. Vegye sorra a daljavaslatokat. Olyan dalt válasszon, amivel mindenki egyetért. A dal ne legyen nehéz, illetve olyan, amit valaki valamiért nem akar majd elénekelni.

3. Mielőtt énekelni kezdenek, kérdezze meg a gyermekektől, hogy szeretnék-e éneklés közben tapsolni, táncolni vagy máshogyan mozogni. Ha egy gyermek ügyes ebben, kérje meg, hogy tanítsa meg a többieknek is.

4. Énekeljék el együtt a dalt. Ha van rá idő, énekeljék el még egyszer, hogy mindenki biztosan ismerje, és részt vegyen az éneklésben.

1.8. A foglalkozás értékelése

A feladat célja: a gyermekek értékelik, hogy mennyire tetszett nekik a foglalkozás

Szükséges eszközök: kis papírcetlik, íróeszközök és egy rajztábla mosolygó arcokkal (lásd az alábbi ábrákon)

Szükséges idő: 5 perc

I Amikor elkészültek, gyűjtse össze az értékeléseket, és tartsa meg a nyomon követhetőség érdekében, valamint azért, hogy megállapítsa, kell-e módosítani a megtervezett feladatokat.

A következő foglalkozás elején térjen vissza a gyermekektől kapott értékelés eredményeire.

1. Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Nagyon jó volt veletek közösen dolgozni, és örülök, hogy jobban megismerhettek benneteket. Szeretném, ha elmondanátok, hogy mit gondoltok a mai foglalkozásról és az együtt végzett feladatokról.

Minden foglalkozás végén egy gyors értékelést végzünk, amelynek során mindannyian elmondhatjátok, hogyan éreztétek magatokat a foglalkozáson.

Ehhez használjuk ezeket a mosolygó arcokat.”

2. Mutassa meg a gyermekeknek a táblára rajzolt mosolygó arcokat. Kérdezze meg tőlük, mit fejeznek ki a különböző arcok. Vegye sorra a mosolygó arcokat, és **bizonyosodjon meg róla, hogy a csoportban minden gyermek egyetért abban, hogy az adott arc milyen érzelmet fejez ki.**
3. Adjon minden gyermeknek egy kis papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot *a hozzá tartozó számmal együtt*, ami kifejezi a véleményüket az aznapi foglalkozásról. Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a papírra. Így őszintébb lesz az értékelésük.
4. Végül köszönje meg az értékelést, és szánjon rá időt, hogy minden gyermektől külön-külön elköszönjön. Ez a figyelem és a megbecsülés jele számukra.


A mosolygó arcok és jelentésük:

1.  NAGYON BOLDOG – NAGYON TETSZETT A MAI FOGLALKOZÁS

2.  BOLDOG – TETSZETT A MAI FOGLALKOZÁS

3.  KÖZÖMBÖS – SE JÓ, SE ROSSZ NEM VOLT A MAI FOGLALKOZÁS

4.  SZOMORÚ – NEM TETSZETT A MAI FOGLALKOZÁS

5.  NAGYON SZOMORÚ – EGYÁLTALÁN NEM TETSZETT A MAI FOGLALKOZÁS

2. foglalkozás A saját életem

A foglalkozás célja: lehetőséget biztosítani a gyermekeknek, hogy megosszák egymással életük egyes részleteit és támogató hálózatukat (védőhálójukat), és így jobban megismerjék egymást

A feladatok célja: a gyermekek mozgásra serkentése, illetve egymás nevének játékos megtanulása. Lehetőséget adni a gyermekeknek, hogy elgondolkodjanak önmagukról, a saját szerepükről, és hogy megismerjék a segítségnyújtási rendszereket. A csapatépítés, a kölcsönös megértés bátorítása, valamint törekvés az egyes gyermekek saját személyiségének tiszteletben tartására

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
2.1. Egymás üdvözlése	Elegendő hely a mozgáshoz	10 perc
2.2. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
2.3. Ki vagyok én?	10 db papírszalag, valamint toll vagy ceruza minden résztvevőnek	15 perc
2.4. Valami kék	Zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)	10 perc
2.5. Ki a fontos az életemben?	Üres „Ki a fontos?” munkalapok a pendrive-ról Toll/ceruza minden résztvevőnek. A körbeüléshez elegendő hely	20 perc
2.6. Egy emlék valakiről, aki fontos neked	Színes tollak, papír	20 perc
2.7. A közös dalunk		5 perc
2.8. A foglalkozás értékelése	Papír és íróeszközök, papírlap mosolygó arcokkal	5 perc

2.1. Egymás üdvözlése⁷

Cél: a résztvevők átmozgatása, hogy jól érezzék magukat, bizalom épüljön ki a csoportban, és tartsák tiszteletben egymás határait

Szükséges eszközök: elegendő hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 10 perc

! Mivel a játékban vakon kell egymás keze után tapogatózni, célszerű a csoportot nemek szerint kettéválasztani.

A foglalkozásvezetők álljanak körben a fal mellé, így biztosítani tudják, hogy senki se ütközzön a falnak vagy más sérülésveszélyes dolognak.

⁷ Forrás: Save the Children Alapítvány

Miközben elmagyarázza a játékot, mutassa is be a teendőket a csoportnak. Például rázzon vakon kezét, köszönjön, engedje le a kezét, majd menjen tovább.

1. Kérjen meg mindenkit, hogy csináljanak nagyobb helyet maguk körül – például tolják arrébb a székeket, asztalokat.
2. Mondja el, hogy a nap elején mindenki üdvözli egymást, kézfogással és köszönéssel – mindezt csukott szemmel.
3. Mondja el, hogy amikor már mindenki behunyta a szemét, Ön kiválaszt egyvalakit, aki nyitva tarthatja a szemét. Ő lesz a ház. Ön megérinti az illető vállát, így adván tudtára, hogy ő a kiválasztott, aki kinyithatja a szemét.
4. Kérje meg a gyermekeket, hogy csukják be a szemüket. Válassza ki a „házat”. Ezután pedig mondja, hogy induljanak el a tér közepe felé, keressék meg egymást csukott szemmel, rázzanak kezét és köszönjenek egymásnak, majd engedjék le a kezüket, és keressenek egy újabb résztvevőt.
5. Mondja el, hogy amikor a „házhoz” érnek, és kezét fognak vele, ő nem köszön vissza, és nem engedi el a társa kezét. Ekkor a társa kinyithatja a szemét: a kézfogással része lett egy kialakuló láncnak.
6. Annak, aki csatlakozott a lánchoz, csendben kell maradnia, amikor kezét ráz valakivel. A kézfogás után nem engedheti el a másik kezét, hanem meg kell várnia, amíg az kinyitja a szemét. Ezután az új résztvevő is csatlakozik a lánchoz.
7. A lánchoz csak a végén lehet csatlakozni. Ha valaki olyan kezét tapint, amelyik már fog egy másikat, keresse meg a lánc végét, és fogja meg a szabadon lévő kezét.
8. A játéknak akkor van vége, ha mindenki kinyitotta a szemét, és fogja egymás kezét.
9. A játéknak két alapszabálya van:
 - a. Azok, akiknek nyitva van a szemük, nem irányíthatják a többieket, hogy merre menjenek.
 - b. A gyermekek nem érinthetik meg egymást egyetlen helyeken.

2.2. Ismétlés, visszajelzés és bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma különféle feladatokat végzünk, amelyek során lehetőségetek lesz jobban megismerni egymást. Elmesélünk dolgokat magunkról, a barátainkról, a családukról, és a csoportunkról is fogunk beszélgetni.”

2.3. Ki vagyok én?

A feladat célja: lehetőséget biztosítani a résztvevőknek, hogy elmondják, mit gondolnak saját magukról, és arról, hogy milyen feladataik vannak

Szükséges eszközök: 10 db papírszalag, valamint toll vagy ceruza minden résztvevőnek

Szükséges idő: 10 perc

1. Adjon minden résztvevőnek 10 darab papírszalagot és íróeszközt.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy írják le, milyen feladataik vannak az életben. Egy papírszalagra csak egy feladatot írjanak.
Például: „Lány vagyok”, „Jó barát vagyok”, „Diák vagyok” stb.
3. Miután mindannyian végeztek, kérje meg őket, hogy keressenek maguknak egy társat. Kérje meg a párokat, hogy mutassák be egymásnak a feladataikat, és rangsorolják őket fontosság szerint. A kevésbé fontosakat vessék el (gyűrjék össze a papírszalagokat), és csak a három legfontosabbat hagyják meg. Ez a három legfontosabb feladatuk az életben.

A feladat végén kérdezze meg a következőket a gyermekektől:

Milyen érzés volt elvetni hét feladatotokat?

Nehéz volt, hogy csak hármat hagyhattatok meg?

Nehéz volt kiválasztani a három legfontosabbat?

Forrás: National Association of Child Care Workers: *Making a Difference*.

2.4. Valami kék

Cél: a résztvevők felélénkítése, mozgásra buzdítása

Szükséges eszközök: zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a fiúknak és a lányoknak játék közben nem illik megérinteniük egymást, alakítson ki egynemű csoportokat.

Figyeljen oda a fogyatékossgal élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

1. A játék során a foglalkozásvezető vagy egy gyermek játsszon a hangszeren, vagy kezelje a lejátszót.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy amikor szól a zene, járkáljanak vagy táncoljanak gyorsan.
3. Ha elhallgat a zene, az azt kezelő személy adjon utasítást: „Fogj meg valami kéket”, „Fogj meg egy orrot”, „Fogj meg egy cipőt” vagy bármi mást (legyen az szín vagy tárgy), amit a gyermekek viselnek. Ekkor mindenkinek meg kell érintenie a másikon (azaz nem saját magán) a megfelelő színt vagy tárgyat.
4. Amikor újraindul a zene, a foglalkozásvezető mindig más utasítást mond.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: *Handbook for Teachers* (2003).

2.5. Ki a fontos az életben?

Cél: a gyermekeket támogató rendszerek feltárása. A különböző családok és támogatási struktúrák tiszteletben tartása és a megértésük elősegítése

Szükséges eszközök: a pendrive-ról kinyomtatott üres „Ki a fontos?” munkalapok, toll és ceruza minden résztvevőnek, a körbeüléshez elegendő hely

Szükséges idő: 20 perc

! Ha nem tud nyomtatott munkalapokat kiosztani, mutassa meg a gyermekeknek, hogyan

rajzolják meg a köröket ők maguk. Ezt a rajztáblán mutathatja be, de a homokba is rajzolhat egy pálcával.

Segítsen azoknak a gyermekeknek, akik nehezen döntenek a körökbe írandó személyekről. Győződjön meg arról, hogy minden gyermek képes elvégezni a feladatot.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy körben üljenek le, majd kezdjen el beszélni saját magáról, és azokról, akik fontosak Önnek. A saját példája és egy kitöltött munkalap segítségével magyarázza el, hogy mit vár a résztvevőktől.
2. Adjon minden résztvevőnek íróeszközt és egy üres „Ki a fontos?” munkalapot. Kérje meg őket, hogy gondolják át alaposan, kik fontosak számukra az életben, és adjon nekik nagyjából 10 percet a munkalapok kitöltésére. Mondja el, hogy egy körben több személy neve is szerepelhet. Mondja el azt is a gyermekeknek, hogy nem feltétlenül kell közeli kapcsolatban lenniük a kiválasztott személyekkel. Lehetnek olyanok is, akikre felnéznek, vagy akik valamikor közel álltak hozzájuk.
3. Miután mindannyian végeztek, kérje meg őket, hogy keressenek egy párt maguknak, majd felváltva meséljenek egymásnak a kiválasztott személyekről. Kérje meg őket, hogy meséljék el, kik ők, és miért fontosak.
4. Amikor befejezték a feladatot, keressenek egy másik párt, és velük is ismételjék el ugyanezt. Ismételjék ezt meg néhányszor.
5. Amikor végeztek, kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek vissza a körbe és beszélje meg velük az alábbiakat:

Tegye fel az alábbi kérdéseket a gyermekeknek:

Mi tetszett nektek ebben a feladatban?

Mindenki ugyanazokat a személyeket tartotta fontosnak?

Mit figyeltetek meg, amikor hallottátok a többiektől, hogy ők milyen neveket írtak a körbe?

Miért fontos arról beszélni, hogy kik fontosak számunkra?

Forrás: a Terres des Hommes (2008) Child Protection Psychosocial Training Manual c. munkájának ötlete nyomán.

2.6. Egy emlék valakiről, aki fontos nekem

Cél: biztassa arra a gyermekeket, hogy átgondolják egy számukra fontos személy fontosságát és értékeit. Bátorítsa a kölcsönös tisztelet és érdeklődés kialakulását

Szükséges eszközök: színes tollak, papír

Szükséges idő: 25 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy válasszanak egy társat és egy helyet a rajzoláshoz az asztalon vagy a földön.
2. Mondja meg a gyermekeknek, hogy válasszanak ki egy személyt azok közül, akiket megemlítettek a korábbi, „Ki a fontos az életemben?” feladatban. Kérje meg őket, hogy gondoljanak egy pozitív emlékre ezzel a személlyel kapcsolatban, és készítsenek róla rajzot.
3. Mikor elkészültek, meséljék el a választott párjuknak a rajzhoz kapcsolódó történetet.
4. Adjon a gyermekeknek 15 percet a rajz elkészítésére.

5. Ha egy pár mindkét tagja elkészítette a rajzát, 5-5 percben mesélgék el egymásnak a rajzukhoz kapcsolódó történetet.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt lerajzolni ezt az emléket?

Milyen érzés volt mesélni róla a párodnak?

Milyen érzés volt meghallgatni a párod emlékképének történetét?

Forrás: a Save the Children Dánia *Free of Bullying* (2008) című munkája.

2.7. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

2.8. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma is nagyon élveztem, hogy együtt dolgozhattam veletek, és jobban megismerhettük egymást.

Akárcsak legutóbb, amikor együtt dolgoztunk, most is arra kérlek benneteket, hogy segítsetek nekem, és mondjátok el, mennyire tetszett a foglalkozás. Ma is használni fogjuk a mosolygó arcokat.”

3. foglalkozás A közösség

A foglalkozás célja: a gyermekek otthonát jelentő közösség felfedezése csoportként, valamint a közösség problémáinak/erősségeinek feltárása gyermekenként.

A feladatok célja:

Egymás tulajdonságainak megismerése.

A kölcsönös megértés és szolidaritás elősegítése a saját képességeinkre való reflektálás és azok megosztása révén

A csoportos együttműködés és egymás jobb megismerésének elősegítése.

A közösség feltérképezése, amiben a gyermekek élnek, valamint annak megvitatása, hogy mit szeretnek és szeretnének változatlanul megőrizni; hogy min szeretnének változtatni, és mit kívánnak megerősíteni.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
3.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
3.2. Megismerkedés	Elég hely	10 perc
3.3. A közösség, „A” rész	Elegendő hely az asztalon vagy a földön a csoportos rajzoláshoz. Rajzeszközök (színes ceruza/toll vagy filctoll). Egy nagyon nagy papír, amire rajzolhatnak (akár a rajztábla több papírlapját is egyberagaszthatják).	40 perc
3.4. Összegabalyodott háló	Egy nagy gombolyag fonal.	10 perc
3.5. A közösség, „B” rész	A közösség, „A” rész nevű feladat során rajzolt térkép, és ugyanazok az eszközök (elég hely a rajzoláshoz, rajzeszközök). Rajztábla és filctoll.	15 perc
3.6. A közös dalunk		5 perc
3.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

3.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról a közösségről fogunk beszélgetni, amelyben élünk. Rajzolunk róla közösen egy nagy térképet, és megjelöljük rajta azokat a dolgokat, amelyeken változtatni szeretnénk, és azokat is, amelyeket kedvelünk, és változatlanul akarunk megőrizni. Olyan feladatokat is végzünk majd, amelyek segítenek abban, hogy jobban megismerjük egymást, és jól érezzük magunkat együtt.”

3.2. Megismerkedés⁸

A feladat célja: egymás tulajdonságainak megismerése. A kölcsönös megértés és szolidaritás elősegítése a saját képességeinkre való reflektálás és azok megosztása révén

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe egymással szemben.
2. Kérje meg őket, hogy egymás után mondják meg a nevüket, majd mondjanak egy rájuk jellemző jó tulajdonságot, végül pedig említsenek meg valamit, amin szeretnének változtatni. Például: „*A nevem Péter. Türelmes vagyok. Hadarok, és szeretnék megtanulni lassabban beszélni.*”

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Hogyan érezted magad, amíg arra vártál, hogy sorra kerülj?

Mely tulajdonságok voltak a legérdekesebbek számodra?

Szerinted milyen képességeket lehet megváltoztatni ezeken a foglalkozásokon?

3.3. A közösség, „A” rész

A feladat célja: annak a közösségnek a feltérképezése és felfedezése, amelyben a gyermekek élnek; lehetőséget adni nekik, hogy megnevezzék a problémákat, amikkel szembe kell nézniük, vagy amikről tudnak a közösségen belül

Szükséges eszközök: elegendő hely az asztalon vagy a földön a csoportos rajzoláshoz. Rajzeszközök (színes ceruza/toll vagy filctoll). Egy nagyon nagy papír, amire rajzolhatnak (akár a rajztábla több papírlapját is egyberagaszthatják)

Szükséges idő: 40 perc

! Ebben a gyakorlatban az egész csoport részt vesz. Ossa be a gyermekeket kisebb, legfeljebb 10 fős csoportokba. Ha a csoport nagyon nagy, segítsen a gyermekeknek, hogy felosszák a feladatokat maguk között, így folyamatos marad a kommunikáció. Ha a gyermekek még kicsik, és nem kiforrott az írásuk, ha szükséges, segítsen nekik az írásban vagy a rajzolásban.

1. Mondja el a résztvevőknek, hogy számos különböző dolgot fognak együtt végezni:
 - a. Először is rajzolnak egy térképet a közösségről, ahol éppen élnek.
 - b. Ezután beszélni fognak a közösségben felmerülő problémákról, és megjelölik őket a térképen.
 - c. Egy kis szünet és egy vidám játék után pedig elbeszélgetnek arról, hogy milyen jó dolgok történnek a közösségben, és hogy ezek közül segíthet-e bármelyik a problémák valamelyikének megoldásában.
2. Gyűjtse a résztvevőket egy nagy asztal köré, vagy ültesse őket a földre, ahol elegendő a hely a csoportos rajzoláshoz.
3. Ismertesse az első feladatot: a gyermekeknek rajzolniuk kell egy térképet a közösségükről. A térképen legyenek könnyen felismerhető dolgok, például lakóházak vagy nyilvános épületek, utak stb. A rajz ebben a szakaszban még ne legyen túl részletes.
4. Magyarázza el, hogy a feladatot csoportként kell megoldaniuk. Kiválaszthatják például azokat,

⁸ Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége (*Refinement of dignity*).

akik rajzolnak, a többiek pedig megmondják nekik, mit és hogyan rajzoljanak; vagy váltogathatják egymást, hogy mindig más rajzoljon; vagy mindenki kiválaszthat egy-egy területet, amit egyedül rajzol meg.

Próbáljon minél ritkábban hozzászólni; hagyja, hogy a csoport egyedül hajtsa végre a feladatot. Ezáltal úgy érezhetik majd, hogy a térkép a sajátjuk, Ön pedig sok információt szerezhet a csoportdinamikáról és arról is, hogy az egyes gyermekek milyen szerepet töltenek be a csoportban.

5. Miután lerajzolták a közösséget, kérje meg a gyermekeket, hogy nézzenek rá a térképre, és vitassák meg, milyen problémákról tudnak, amelyeket kezelni kellene. Kérje meg, hogy írják vagy rajzolják őket a térképre.

Ha egyes problémák egy adott épülethez vagy területhez köthetők, jelöljék meg őket a rajzon. Ha például kevés a tanár, azt az iskolánál kell megjelölniük. Ha egészségügyi problémák vannak, azt a klinikánál vagy kórháznál kell megjelölniük, ha van ilyen a közösségben.

6. Amikor befejezték, tartsanak szünetet, és folytassák a következő játékos feladattal.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

3.4. Összegabalyodott háló⁹

A feladat célja: a csoportos együttműködés és egymás jobb megismerésének elősegítése

Szükséges eszközök: egy nagy gombolyag zsineg/fonal

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le körben a földre, és Ön is üljön le közéjük.
2. Fogjon egy nagy gombolyag zsinetet, és meséljen valamit magáról a csoportnak.
3. Ezután gurítsa oda a gombolyagot az egyik gyermeknek, de ne engedje el a zsineg végét. Kérje meg a gyermeket, hogy mondja meg a nevét, és mondjon magáról valamit a csoportnak.
4. A gyermek ezután továbbgurítja a gombolyagot egy másikhoz, aki megteszi ugyanazt, amit ő.
5. Amikor már mindenki beszélt magáról, kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel a zsineggel a kezükben, és hozzanak létre egy hálót a levegőben. Mondja el, hogy ez a háló jelképezi az egymáshoz kapcsolódást, a csapatként együtt végzett munkát, egymás bátorítását. Kérjen meg valakit, hogy ejtse le a kezében lévő zsinegdarabot. Ezzel meg tudja mutatni, hogy a háló meggyengül, ha a csapat nem működik együtt.

3.5. A közösség, „B” rész¹⁰

A feladat célja: annak a közösségnek a feltérképezése, amelyben a gyermekek élnek; azon meglévő problémák kiemelése, amikkel szembe kell nézniük, vagy amelyek ismertek a közösségen belül; azon erőforrások és pozitívumok megnevezése, amelyeket meg akarnak őrizni vagy erősíteni akarnak a közösségen belül

Szükséges eszközök: a 3.3-as, A közösség, „A” rész nevű feladat során rajzolt térkép, és ugyanazok az eszközök (elég hely a rajzoláshoz, rajzeszközök). Rajztábla és filctoll

⁹ Forrás: Save the Children Alapítvány

¹⁰ Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

Szükséges idő: 15 perc

! A feladat során készített térképre szükség lesz az F2 foglalkozás során, ha úgy dönt, hogy azzal fejezi be a foglalkozássorozatot. A térképet gondosan őrizze meg!

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy gyűljenek össze újra a térkép körül.
2. Kérje meg őket, hogy nézzenek a térképre, és beszéljék meg a közösségben létező és megerősítésre szoruló jó dolgokat. Kérje meg őket, hogy jelöljék meg ezeket a térképen, ugyanúgy, ahogy azokkal a problémákkal tették, amelyeken változtatni akarnak.
3. Miután a gyermekek végeztek ezzel, kérje meg őket, hogy nézzék meg újra azokat a dolgokat, amiken változtatni akarnak, és kérdezze meg **tőlük**, hogy a jó dolgok valamelyike elősegíthetné-e a változásokat. Ha a közösségben meglévő jó dolgok nem elegendőek a változáshoz, kérdezze meg, hogy milyen közösségen kívüli erőforrásokra lenne szükség a változások eléréséhez.
4. A feladatot azzal fejezze be, hogy körbeülteti a gyermekeket, és megvitatja velük az alábbi kérdéseket:

Milyennek találtátok ezt a feladatot? Mi tetszett benne? Mi nem tetszett benne?

A feladat során mi jutott az eszetekbe a közösségekben meglévő jó dolgokról?

És mi jutott az eszetekbe a közösségekben meglévő problémákról?

! Ötletek a jövőre nézve: Ezzel a feladattal bátorítjuk és lehetővé tehetjük a gyermekek bekapcsolódását a közösségi életbe. Ha a gyermekeknek jó ötletei vannak a pozitív változások előmozdításával kapcsolatban a közösségen belül, tegyen meg mindent azért, hogy ezek az ötletek megvalósulhassanak – például vitassa meg őket a szülői csoporttal vagy a közreműködő szervezet projektvezetőivel. Fontos, hogy a gyermekek érezzék, komolyan veszik a javaslataikat. Mindenképpen adjon nekik visszajelzést az ötleteik sorsával kapcsolatban.

Gyermekvédelem: Figyeljen oda minden olyan területre vagy eseményre a közösségben, amelyet a gyermekek fenyegetőnek vagy nem biztonságosnak tartanak. Ossa meg ezeket az aggályokat a szülőkkel és más, a közösségben élő felnőttekkel, valamint okvetlenül vitassa meg a gyermekekkel is.

3.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

3.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Sok munkát végeztünk ma, és most már sokkal többet tudok rólatok és a közösségekről. Egy későbbi foglalkozáson még lesz szó a közösségről.

Most itt az ideje, hogy elmondjátok, mi a véleményetek a mai foglalkozásról és a feladatokról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

4A foglalkozás A gyermekek jogai

A foglalkozás célja: a gyermekek jogainak, illetve a közösségbeli életük és feladataik megvitatása.

A feladatok célja:

A gyermekek jogainak bemutatása.

Annak megbeszélése, hogy a jogaik tekintetében milyen az élet számukra a közösségben.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
4.1a. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
4.2a. Szerencsés az, aki...	Elég hely	10 perc
4.3a. A gyermekek jogai	Az Egyezmény a gyermek jogairól (CRC) a pendrive-on, a Munkafüzetek mappában található. <u>1. lehetőség:</u> „a gyermekek jogai” kártyák: 20 kártyalapból álló csomag, páronként egy (azaz ha 20 gyermek van, akkor 10 csomagra van szükség). Ezeket kinyomtathatja, lefénymásolhatja és kivághatja. A kártyák a pendrive-on találhatóak. <u>2. lehetőség:</u> papír, kártya, íróeszköz.	60 perc
4.4a. Holdlabda		10 perc
4.5a. A közös dalunk		5 perc
4.6a. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

4.1a. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a gyermekek jogairól fogunk beszélgetni. Megbeszéljük, hogy mik ezek a jogok, és megvizsgáljuk, hogy mi a különbség a jogok és a szükségletek között.”

4.2a. Szerencsés az, aki...¹¹

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása, és annak felmérése, hogy mit tudnak a gyermekek jogairól

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! Ügyeljen arra, hogy a kerekesebb gyermekek számára is legyen elég hely a játékhoz.

¹¹ Forrás: UNICEF: Our Right to be Protected against Violence. Activities for Learning and Taking Action for Children and Young People (2006).

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Mondja meg, hogy felolvas egy állítást, amely az alábbi szavakkal kezdődik: „Szerencsés az, aki...”. Ha az állítás igaz valakire, annak be kell lépnie a kör közepébe. Miután mindenki belépett a kör közepébe, akire igaz az adott állítás, visszatérnek az eredeti helyükre a körben.
3. Olvasson fel néhányat az alábbi állítások közül, és kérjen meg pár önként jelentkezőt, hogy ők is mondjanak saját példákat.
Szerencsés az, aki...

- azt gondolja, hogy a gyermekek és a fiatalok ugyanolyan fontosak, mint a felnőttek.
- akinek élnek rokonai egy másik országban.
- rózsaszín zoknit visel.
- bármikor is érezte már magát kicsinek.
- akinek van egy felnőtt az életében, akire felnézhet.
- reggel 7 előtt kelt.

Ön is megfogalmazhat a gyermekek életéhez kapcsolódó állításokat, de ügyeljen arra, hogy ne legyenek túl személyesek.

4.3a. A gyermekek jogai¹²

A feladat célja: felhívni a figyelmet a gyermekek jogaira, és beszélgetést kezdeményezni róluk
Szükséges eszközök: Az Egyezmény a gyermek jogairól (CRC) a pendrive-on, a Munkafüzetek mappában található. 1. lehetőség: „a gyermekek jogai” kártyák: 20 kártyából álló csomag, páronként egy. (Tehát ha 20 gyermek van jelen, akkor 10 csomagra van szükség.) A kártyák a pendrive-on találhatóak. Kinyomtathatja és A4-es vagy kártyaméretben sokszorosíthatja őket – utóbbit méretre kell vágni. 2. lehetőség: papír, kártya, íróeszköz.
Szükséges idő: 60 perc

! A feladatot kétféleképpen lehet végrehajtani: használhatja a pendrive-on (a Munkafüzetek mappában) található kártyákat, de kártyák nélkül is elvégezheti a feladatot.

Alaposan készüljön fel a foglalkozásra, hogy válaszolni tudjon a gyermek jogairól szóló egyezményvel kapcsolatos kérdésekre, és irányítani tudja az erről szóló beszélgetést.

Az első lehetőség levezetéséhez szükséges instrukciók

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre ülve) üljenek körbe.
2. Kezdje úgy a feladatot, hogy megkérdezi a gyermekeket: tudják-e, mik azok a gyermekjogok.
3. Miután befejezték a véleménynyilvánítást, határozza meg Ön röviden és egyszerűen, a következő mondattal:
A gyermekjogok olyan dolgok, amelyekre minden gyermeknek szüksége van az életben maradáshoz és a tehetsége kibontakoztatásához.
4. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy próbáljanak meg összeállítani egy listát arról, hogy milyen dolgokra van szükségük a gyermekeknek. A válaszokat írja fel a táblára.

¹² Forrás: Unicef Kanada: Teaching for Children’s Rights: Rights, wants and needs. Card and Activity Kit.

5. Kérje meg a gyermekeket, hogy váljanak szét párokra. Minden párnak adjon egy (20 lapos) csomag kártyát. Kérje, hogy csoportosítsák a kártyákat a következő kategóriák szerint:

- NAGYON FONTOS
- FONTOS
- NEM FONTOS

6. Amikor befejezték, kérjen meg minden párt, hogy csatlakozzon egy másikhoz, négyfős csapatokat alkotva. Az így kialakított csapatokat kérje meg a hat legfontosabb kártya kiválasztására.

7. Amikor ez megtörtént, kérjen meg minden négyfős csapatot, hogy osszák meg az egész csoporttal az általuk kiválasztott hat legfontosabb lapot.

8. Miután mindenki megmutatta a saját listáját, beszélje meg velük az alábbi kérdéseket:

- a. Nehéz volt a választás?
- b. Hogyan döntötték el, hogy mik a legfontosabb dolgok?
- c. Mi a különbség az „elvárások/kívánságok” és a „szükségletek” között?
- d. Miért kell egyes „szükségleteket” „jogként” védeni?
- e. Minden gyermek esetében érvényesülnek ezek a jogok?
- f. Mit gondoltok, milyen más jogokkal rendelkezzenek még a gyermekek?

9. Mutassa meg a gyermekeknek az Egyezmény a gyermek jogairól (CRC) nevű ENSZ-dokumentumot. Ha lehetséges, tegye a jogok listáját jól látható helyre, hogy a gyermekek szükség esetén bármikor megtekinthessék a foglalkozások alatt.

10. Mondja a következőt a gyermekeknek:

1945-ben, amikor a nagy- vagy a dédszüleitek megszülettek, megalakult az Egyesült Nemzetek Szervezete, az ENSZ. A szervezet 1989-ben fogadta el az Egyezményt a gyermek jogairól (CRC), 1990-ben pedig a gyakorlatba ültetés is elkezdődött. Az egyezményt (kettő kivételével) a világ minden országa aláírta. Négy fő alapelve van; ezek a következők:

1. *az életben maradáshoz és a fejlődéshez (pl. gondviselés és oktatás) való jog;*
2. *a (pl. faj, nem vagy cselekvőképtelenség alapján történő) megkülönböztetésmentes bánásmóddhoz való jog;*
3. *a gyermek mindenek felett álló érdekének védelme (amibe az is beletartozik, hogy bármilyen döntés meghozatalakor figyelembe kell venni annak a gyermekre gyakorolt hatását);*
4. *a részvételhez való jog (azaz a gyermek véleményét is figyelembe kell venni).*

Írja fel őket a táblára.

A második lehetőség levezetéséhez szükséges instrukciók

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre ülve) üljenek körbe.
2. Kezdként kérdezze meg a gyermekektől, hogy tudják-e, mik azok a gyermekjogok.
3. Miután végeztek, határozza meg Ön röviden és egyszerűen, a következő mondattal:
A gyermekjogok olyan dolgok, amelyekre minden gyermeknek szüksége van az életben maradáshoz és a tehetsége kibontakoztatásához.

4. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy írjanak össze egy listát arról, hogy milyen jogokra van szükségük a gyermekeknek. A válaszokat írja fel a táblára.
5. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak párokat, és páronként készítsenek két listát. Az egyikben olyan dolgok szerepeljenek, amelyeket jó birtokolni. A másikon pedig olyan dolgok legyenek, amik nélkülözhetetlenek az életben. Kérje meg őket, hogy írjanak vagy rajzoljanak le egyet-egyét mindkét listáról.
6. Alakítson ki két különálló kört ugrókötelekből – az egyiket a „szükségleteknek”, a másikat a „jogoknak”.
7. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljék körbe a két kijelölt kört. Minden gyermek a mellé üljön, akivel az imént párban dolgozott.
8. Hagyja, hogy a gyermekek felváltva megmutassák a kártyáikat, majd a csoportosan megbeszéljék, hogy az adott kártya a jogok vagy a szükségletek körébe tartozik-e.
9. Kérje meg a gyermekeket, hogy mondják el a véleményüket a kettő közti különbségről.
10. Mutassa meg a gyermekeknek az Egyezmény a gyermek jogairól (CRC) nevű ENSZ-dokumentumot. Ha lehetséges, tegye a jogok listáját jól látható helyre, hogy a gyermekek szükség esetén bármikor megtekinthessék a foglalkozások alatt. A jogok listáját a pendrive-on, a Munkafüzetek mappában találja, és onnan is tudja kinyomtatni.
11. Mondja a következőt a gyermekeknek:

1945-ben, amikor a nagy- vagy a dédszüleitek megszülettek, megalakult az Egyesült Nemzetek Szervezete, az ENSZ. A szervezet 1989-ben fogadta el az Egyezményt a gyermek jogairól (CRC), 1990-ben pedig a gyakorlatba ültetés is elkezdődött. Az egyezményt (kettő kivételével) a világ minden országa aláírta. Négy fő alapelve van; ezek a következők (írja fel őket a táblára):

1. az életben maradáshoz és a fejlődéshez (pl. gondviselés és oktatás) való jog;
2. a (pl. faj, nem vagy cselekvőképzetlenség alapján történő) megkülönböztetésmentes bánásmóddhoz való jog;
3. a gyermek mindenek felett álló érdekének védelme (amibe az is beletartozik, hogy bármilyen döntés meghozatalakor figyelembe kell venni annak a gyermekre gyakorolt hatását);
4. a részvételhez való jog (azaz a gyermek véleményét is figyelembe kell venni).

Kártyák: CIDA és UNICEF: Bringing Children's Rights Alive. Grade 6: Language Arts and Social Studies Lessons (2008).

A gyermekek jogai

Minden 18 év alatti gyermeknek:

Joga van az életre.

Joga van ahhoz, hogy nevet kapjon és állampolgárságot szerezzen.

Joga van a szüleivel vagy azokkal lenni, akik a legjobban törődnek vele.

Joga van ahhoz, hogy minden őt érdeklő kérdésben szabadon kinyilváníthassa véleményét.

Joga van a véleménynyilvánítás és az eszmék szabadságára.

Joga van a vallásszabadságra.

Joga van más gyermekekkel találkozni (egyesülési és békés gyülekezési jog).

Joga van megkapni a számára szükséges információt.

Joga van a különleges oktatáshoz, gondozáshoz és képzéshez, ha szüksége van rá.
Joga van az egészségügyi ellátáshoz.
Joga van elegendő ételhez és ivóvízhez jutni.
Joga van az ingyenes oktatáshoz.
Joga van a játékhöz.
Joga van ahhoz, hogy a saját nyelvét használja.
Joga ahhoz, hogy a saját kulturális életét élje.
Joga van ahhoz, hogy ne használják olcsó munkaerőként.
Joga van ahhoz, hogy ne bántsák és ne hanyagolják el.
Joga van ahhoz, hogy ne vigyék el gyerekkatonának.
Joga van ahhoz, hogy megvédjék a veszélytől.
Joga van ahhoz, hogy ismerje a jogait és a kötelességeit.

4.4a. Holdlabda¹³

A feladat célja: a résztvevők mozgásra és együttműködésre serkentése

Szükséges idő: 5 perc

Ügyeljen rá, hogy elegendő hely legyen a feladathoz – pakoljon félre minden zavaró tárgyat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és tömörüljenek csoportba. Mondja el, hogy feldob egy labdát, amit egészen addig a levegőben kell tartaniuk, amíg mindenki legalább egyszer hozzá nem ér.
2. Ha leesik a labda, újra kell kezdeniük a játékot. Hagyja, hogy addig próbálkozzanak, amíg sikerül elérniük, hogy mindenki hozzáérjen a labdához.

4.5a. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

4.6a. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a gyermekek jogaival foglalkoztunk; megtanultuk, mik azok, és megbeszéltük az elvárások, a szükségletek és a jogok közötti különbségeket. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását.

Akárcsak a legutóbbi alkalommal, amikor együtt dolgoztunk, most is szeretném hallani, hogy mit gondoltok a feladatokról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

¹³ Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

4B foglalkozás A gyermekek szükségletei

A foglalkozás célja: Annak megbeszélése, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy testileg, lelkileg és érzelmileg is erősek és egészségesek legyenek.

A feladatok célja:

Annak kiderítése, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
4.1b. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
4.2b. Szerencsés az, aki...	Elég hely	10 perc
4.3b. A gyermekek szükségletei	Rajztábla és filctoll	60 perc
4.4b. Holdlabda		10 perc
4.5b. A közös dalunk		5 perc
4.6b. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

! Ennek a foglalkozásnak az 5B foglalkozással együtt az a célja, hogy felhívja a figyelmet a gyermekek egészségügyi és pszichoszociális jóllétét érintő szükségletekre. Ez a foglalkozás a gyermekek jogaira és kötelességeire fókuszáló 4A foglalkozás alternatívája.

4.1b. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogy mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek. Beszélni fogunk arról, hogy mit tehetnek maguk a gyermekek ennek érdekében, és milyen segítséget kaphatnak másoktól.”

4.2b. Szerencsés az, aki...

A feladat célja: A gyermekek átmozgatása, valamint annak kiderítése, hogy mit tudnak a gyermekek szükségleteiről.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! Ügyeljen arra, hogy a kerekesszékes gyermekek számára is legyen elég hely a játékhoz.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Mondja meg, hogy felolvas egy állítást, amely az alábbi szavakkal kezdődik: „Szerencsés az, aki...”. Ha az állítás igaz valakire, annak be kell lépnie a kör közepébe. Miután mindenki belépett a kör közepébe, akire igaz az adott állítás, visszatérnek az eredeti helyükre a körben.
3. Olvasson fel néhányat az alábbi állítások közül, és kérjen meg pár önként jelentkezőt, hogy ők is mondjanak saját példákat.
Szerencsés az, aki...

- azt gondolja, hogy a gyermekek és a fiatalok ugyanolyan fontosak, mint a felnőttek.

- akinek élnek rokonai egy másik országban.
- rózsaszín zoknit visel.
- bármikor is érezte már magát kicsinek.
- akinek van egy felnőtt az életében, akire felnézhet.
- reggel 7 előtt kelt.

Ön is megfogalmazhat a gyermekek életéhez kapcsolódó állításokat, de ügyeljen arra, hogy ne legyenek túl személyesek¹⁴.

4.3b. A gyermekek szükségletei¹⁵

A feladat célja: figyelemfelhívás és beszélgetés kezdeményezése arról, hogy mire van szükségük a gyermekeknek az erejük és egészségük megőrzéséhez

Szükséges eszközök: rajztábla és filctoll

Szükséges idő: 60 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre ülve) üljenek körbe.
2. Kezdje azzal a feladatot, hogy megkérdezi a gyermekeket, mit jelent erősnek és egészségesnek lenni.
3. Miután befejezték a válaszadást, ossza meg velük az alábbi egyszerű magyarázatot:

„Erősnek és egészségesnek lenni több mindent is jelent. Egyrészt azt jelenti, hogy testileg erősek és egészségesek vagytok, de azt is, hogy érzelmileg és szellemileg is minden rendben van. A gyermekeknek sok mindenre van szükségük ahhoz, hogy testileg, érzelmileg és szellemileg is erősek és egészségesek legyenek. Gyűjtsük össze, hányféleképpen lehet egy gyermek erős és egészséges, és hogy mire van szüksége ahhoz, hogy elérje ezt az állapotot.”

4. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit jelent a testi egészség. Ha nem tudják megmondani, az alábbi definíció segítségével határozhatja meg:

„Testileg egészségesnek lenni azt jelenti, hogy a szervezetünk rendben működik, és hogy képesek vagyunk a testiünket arra használni, amire szeretnénk – sétára, futásra, játékra, tárgyak cipelésére stb. Ez az az állapot, amikor jól érezzük magunkat a bőrünkben, és semmink sem fáj. A testi egészség kellemes fizikai állapot.”

5. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy Önnel együtt gondolkodjanak azon, hogy mit kell tenniük azért, hogy testileg egészségesek legyenek. Gyűjtse össze, amiket mondanak, és írja fel a táblára az alábbi címmel: „A testi egészséghez szükséges dolgok”.

Ha maguktól nem említik, vezesse rá őket, hogy ezek is felkerüljenek a listára:

- ivóvíz,
- tápláló ételek,
- az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés,
- testmozgás,
- elegendő, pihentető alvás.

¹⁴ Forrás: UNICEF: *Our right to be protected against violence. Activities for Learning and Taking Action for Children and Young People* (2006).

¹⁵ Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6. Ezután kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit jelent a szellemi egészség és frissesség. Ha nem tudják megmondani, az alábbi definíció segítségével határozhatja meg:

„A szellemi frissesség az az állapot, amikor az agyunk jól működik, képesek vagyunk gondolkodni és az agyunkat a nekünk kellő dolgokra használni. Ha az agyunk erős és egészséges, lehetővé teszi, hogy tanuljunk a környezetünktől, és segít jó döntéseket hozni.”

7. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy Önnel együtt gondolkodjanak azon, hogy mit kell tenniük azért, hogy szellemileg egészségesek és frissek maradjanak. Gyűjtse össze, amiket mondanak, és írja fel a táblára az alábbi címmel: „A szellemi egészséghez szükséges dolgok”.

Ha maguktól nem említik, vezesse rá őket, hogy ezek is felkerüljenek a listára:

- az agyműködést serkentő, inspiráló környezet,
- a másoktól való tanulás lehetősége,
- tápláló ételek,
- elegendő, pihentető alvás.

8. Ezután kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit jelent az erős és egészséges érzelmi állapot. Ha nem tudják megmondani, az alábbi definíció segítségével határozhatja meg:

„Az egészséges érzelmi állapot azt jelenti, hogy képesek vagyunk különböző helyzetekre különböző érzelmekkel reagálni. Az érzelmi egészség jele például, ha valaki szomorú lesz, ha elveszít valamit, ami fontos volt neki. Ugyanígy az érzelmi egészség jele, ha valaki megőrül annak, ha meglát valakit, aki sokat jelent a számára. Az érzelemkifejezés módját általában a környezetünktől tanuljuk. Néhány országban például nem illendő nyilvános helyen sírni, míg máshol ez teljesen természetes.”

9. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy Önnel együtt gondolkodjanak azon, hogy mit kell tenniük azért, hogy érzelmileg erősek és egészségesek legyenek. Gyűjtse össze, amiket mondanak, és írja fel a táblára az alábbi címmel: „Az érzelmi egészséghez szükséges dolgok”. Ha maguktól nem említik, vezesse rá őket, hogy ezek is felkerüljenek a listára:

- példaképek, akiktől sokat lehet tanulni,
- jó személyes kapcsolat másokkal,
- védelem- és biztonságérzet,
- a valahová tartozás érzése.

10. Ekkor mondja el a gyermekeknek, hogy néhány szükségletnek, ami az erős és egészséges állapothoz kell, magunk is eleget tudunk tenni, de vannak olyan szükségletek, amikhez elengedhetetlen a külső segítség.

11. Ossza a gyermekeket 3 csoportba, és mondja meg, hogy minden csoport megkapja a három közösen összeírt lista egyikét. Az első csoport a testi, a második a szellemi, a harmadik pedig az érzelmi egészséghez szükséges dolgok listáját fogja tanulmányozni.

Minden csoportnak adja oda a rajztábla egy-egy lapját a megfelelő listával, amiből dolgozni tudnak.

12. Kérje meg őket, hogy vitassák meg a lista minden elemét abból a szempontból, hogy a teljesülésükhöz mit kell saját maguknak tenniük, és mi hárul másokra. Szánjon nagyjából 15 percet a feladat elvégzésére, majd kérje meg a gyermekeket, hogy osszák meg a többiekkel, amire jutottak.

13. Miután mindenkire sor került, a feladatot az alábbi rövid összefoglalóval tudja lezárni:
„Erőnk és egészségünk megőrzése részben rajtunk múlik, de mások segítségére is szükségünk van hozzá. Amikor legközelebb találkozunk, részletesen megbeszéljük, hogy milyen támogatást és segítséget kaphatunk másoktól erőnk és egészségünk megőrzéséhez.”
14. Köszönje meg a résztvevőknek a segítségüket, és készüljön a következő feladatra.

4.4b. Holdlabda¹⁶

A feladat célja: a résztvevők mozgásra és együttműködésre serkentése

Szükséges idő: 5 perc

⚠ Ügyeljen rá, hogy elegendő hely legyen a feladathoz – pakoljon félre minden útban lévő tárgyat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és tömörüljenek csoportba. Mondja el, hogy feldob egy labdát, amit egészen addig a levegőben kell tartaniuk, amíg mindenki legalább egyszer hozzá nem ér.
2. Ha leesik a labda, újra kell kezdeniük a játékot. Hagyja, hogy addig próbálkozzanak, amíg sikerül addig a levegőben tartaniuk a labdát, hogy mindenki hozzáérjen.

4.5b. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

4.6b. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, hogy mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek, illetve arról, hogy mi magunk mit tudunk tenni az erőnk és egészségünk megőrzése érdekében, és miben szorulunk mások segítségére. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását.

Akárcsak a legutóbbi alkalommal, amikor együtt dolgoztunk, most is szeretném hallani, hogy mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

¹⁶ Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

5A foglalkozás Gyermek a közösségben –

A foglalkozás célja: a gyermekjogok tudatosításának fokozása és a gyermekek közösségen belüli életének feltárása.

A feladatok célja:

A gyermekek jogainak bemutatása.

Annak megbeszélése, hogy mely jogok teljesülnek a közösségen belül, és mi a gyermekek kötelessége ezekkel kapcsolatban.

A további foglalkozásokra tervezett feladatok megbeszélése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
5.1a. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5
5.2a. Szerepjáték a gyermekek jogairól	Ruhák és kellékek (anyagok, ruhák, sapkák, sálak, parókák, szemüvegek stb.) a beöltözéshez, ha van rá lehetőség; elegendő hely a kiscsoportos foglalkozáshoz.	30 perc
5.3a. Repkedő lufik	Léggömbök.	5 perc
5.4a. A gyermekek élete a közösségben	Kreatív anyagok; elegendő hely a csoportos feladatvégzéshez.	25 perc
5.5a. Az előttünk álló út	Előre elkészített tábla, rajta a foglalkozás menetének áttekintésével.	15 perc
5.6a. A közös dalunk		5 perc
5.7b. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

5.1a. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Az előző foglalkozás során beszélgetni kezdtünk a gyermekek jogairól. Ma folytatjuk ezt a beszélgetést, és a közösség is szóba kerül majd. Megbeszéljük, hogy milyen a gyermekek élete a közösségen belül, és azt is, hogy mely jogaik teljesülnek.”

5.2a. Szerepjáték a gyermekek jogairól¹⁷

A feladat célja: annak tudatosítása, hogy a gyermekeknek milyen jogaik vannak a mindennapi életben.

Szükséges eszközök: a beöltözéshez szükséges ruhák és kellékek (anyagok, ruhák, sapkák, sálak, parókák, szemüvegek stb.) a beöltözéshez; elegendő hely a kiscsoportos foglalkozáshoz.

Szükséges idő: 30 perc

A feladat előkészítéseként függesse ki jól látható helyen a gyermekjogok listáját.

1. Ossa a gyermekeket ötfős csoportokba.
2. Kérjen meg minden csoportot, hogy válasszon ki magának egy jogot a listáról (az sem baj, ha néhány csoport ugyanazt választja).
3. Kérje meg a csoportokat, hogy készítsenek ötperces szerepjátékot erről a jogról. A szerepjáték bármiről szólhat, de egyértelműen ki kell derülnie belőle, hogy melyik jogot mutatja be.
4. Adjon a gyermekeknek 15 percet a felkészülésre és a próbára.
5. Ezután kérje meg őket, hogy mutassák be az előadást a többieknek (minden csoport 5 percet kap a feladatra). Nem szabad elárulniuk, hogy melyik jogot választották. A szerepjáték után az előadóknak meg kell kérdezniük a többieket, hogy szerintük melyik jogról van szó.
6. Minden szerepjáték után hagyjon elegendő időt arra, hogy a többiek kérdezhessenek, és megjegyzéseket fűzhessenek az előadáshoz.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdés:

Milyen érzés volt részt venni a szerepjátékban?

5.3a. Repkedő lufik

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: léggömbök.

Szükséges idő: 5 perc

1. Ha sok gyermek van a foglalkozáson, ossza őket kb. tízfős csoportokba.
2. Mondja el, hogy minden csoport kap egy léggömböt. A feladatuk az, hogy a levegőben tartsák. A léggömb nem eshet a földre.
3. Adjon minden csoportnak egy léggömböt, és indítsa el a játékot. Egy perc elteltével adjon nekik még egy léggömböt azzal az utasítással, hogy azt is a levegőben kell tartaniuk. Ismétlje meg néhány alkalommal, amíg a gyermekek kellően fel nem frissülnek!

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

5.4a. A gyermekek élete a közösségben

A feladat célja: annak megbeszélése, hogy mely jogok teljesülnek a közösségen belül, és mi a gyermekek kötelessége ezekkel kapcsolatban

¹⁷ Forrás: Save the Children Dánia

Szükséges eszközök: kreatív anyagok; elegendő hely a csoportos feladatvégzéshez.
Szükséges idő: 25 perc

I Próbálja a lehető legtöbb kreativitást csempészni ebbe a feladatba. Ha a rendelkezésére áll néhány régi újság, használja fel őket kollázsok készítésére. Készítsen ki színes ceruzákat, festékeket és mindenféle, a rendelkezésére álló kreatív anyagot.

Ha csak kevés eszköz áll a rendelkezésére, mondja a gyermekeknek, hogy a testük segítségével mutassák be a mondanivalójukat, illetve szerepjáttékkal vagy emberszobrokkal (testekből alkotott csendélettel) fejezzék ki magukat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak 4-5 fős csoportokat. Mondja el nekik, hogy a feladat során arról fognak beszélgetni, hogy milyen a gyermekek élete a közösségben.
2. Kérje meg őket, hogy 5-10 percig beszélgessenek a csoportjuk tagjaival arról, hogy milyen a gyermekek élete. Kérje meg őket, hogy a gyermekek életének jó és rossz oldalaira koncentráljanak.
3. Miután 5-10 percig beszélgettek róla, kérje meg őket, hogy emlékezzenek vissza azokra a korábbi alkalmakra, amikor a gyermekek jogairól volt szó. Kérje meg őket, hogy határozzák meg azokat a jogokat, amelyek **valóban** érvényesülnek a közösségükben. Kérje tőlük azt is, hogy vitassák meg, milyen kötelességgel jár részükről, hogy ezek a jogaik érvényesülhessenek.

Például: ha az oktatáshoz való jog teljesül, és egy gyermek járhat iskolába, akkor kötelessége, hogy rendszeresen tanuljon, és megfelelően haladjon a tanulmányaival.

4. Kérje meg a gyermekeket, hogy (továbbra is a saját csoporttagjaikkal közösen) készítsenek prezentációt azokról a jogokról, amelyek teljesülnek a közösségen belül, illetve azokról a kötelességekről, amelyek a gyermekekre hárulnak azért, hogy ezek a jogok továbbra is teljesüljenek. A bemutatóra készülhet felolvasott lista, csoportosan készített rajz, több külön rajzból álló gyűjtemény, rövid szerepjáték, emberszobor stb.
5. Adjon 10 percet a felkészülésre, majd kérje meg a csoportokat, hogy tartsák meg a bemutatót.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdés:

Mit tanultatok ma a közösségekben élő gyermekek jogairól?

6. A feladatot az alábbi magyarázattal egészítheti ki:

„A gyermekek jogairól való tanulás és a jogok megvitatása valójában az ENSZ Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumában szereplő jogok egyike. A soron következő foglalkozásokon további jogokat, valamint olyan módszereket is meg fogunk ismerni, amelyek segítségével érvényesíteni tudjátok a jogaitokat.”

5.5a. Az előttünk álló út¹⁸

A feladat célja: a további foglalkozásokra tervezett feladatok megbeszélése. Visszajelzési lehetőség biztosítása a gyermekek számára.

Szükséges eszközök: előre elkészített tábla, rajta a foglalkozás menetének áttekintésével

Szükséges idő: 15 perc

¹⁸ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

I A feladatra való felkészülés során hasznos, ha a soron következő foglalkozások témáival, feladataival is megismerkedik. Legyen felkészült, hogy minden kérdésre választ tudjon adni. Az egyes foglalkozások tematikája a foglalkozássorozatok leírásának elején olvasható.

Ha van még idő és erőforrás további foglalkozások tervezésére, megkérheti a gyermekeket, hogy adjanak ötleteket azzal kapcsolatban, hogy milyen témákkal szeretnének még foglalkozni. A feladatbankban talál hasznos leírásokat, de egyéb forrásokból is átvehet elemeket, és Ön is kitalálhat más feladatokat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy úgy üljenek le félkör alakban, hogy mindannyian lássák a foglalkozások listáját.
2. Mondja el, hogy milyen feladatokat tervezett velük. Vegye sorra a különböző témákat, amelyekre a foglalkozások alatt sor kerül. Adjon időt a gyermekeknek, hogy kérdezhessenek.

5.6a. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

5.7a. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma is remek munkát végeztünk, beszélgettünk a gyermekek jogairól és arról, hogy milyen kötelességekkel járnak ezek a jogok.

Számomra is jó volt, mert megoszthattam veletek, hogy mit terveztem a következő foglalkozásokra, és válaszolhattam a kérdéseitekre. Mindent megteszek azért, hogy ezek az alkalmak érdekesek legyenek, és figyelembe vegyék a szükségleteiteket és az érdekeiteket.

A foglalkozást ezúttal is a mosolygó arcokkal fogjuk értékelni.”

5B foglalkozás Gyermek a közösségben – a gyermekek szükségletei

A foglalkozás célja: a gyermekek erejének és egészségének megőrzéséhez szükséges dolgok mélyebb tudatosítása, valamint a közösségben élő gyermekek életének megismerése.

A feladatok célja:

További beszélgetés a gyermekek szükségleteiről.

Annak megbeszélése, hogy milyen támogatást kaphatnak a gyermekek a közösségben a szükségleteik teljesítéséhez.

A további foglalkozásokra tervezett feladatok megbeszélése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
5.1b. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
5.2b. Segítsünk a barátainknak, hogy erősek és egészségesek legyenek	A 4B foglalkozáson írt lista arról, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek.	30 perc
5.3b. Repkedő lufik	Léggömbök.	5 perc
5.4b. A gyermekek élete a közösségben	Kreatív anyagok; elegendő hely a csoportos feladatvégzéshez.	25 perc
5.5b. Az előttünk álló út	Előre elkészített tábla, rajta a foglalkozás menetének áttekintésével.	15 perc
5.6b. A közös dalunk		5 perc
5.7b. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

5.1b. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„A legutóbbi foglalkozáson arról beszélgettünk, hogy mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek. Ma folytatjuk a beszélgetést, de a közösségről is több szó esik majd. Beszélünk arról, hogy milyen az élet a gyermekek számára a közösségben, és arról is, hogy milyen támogatást kaphatnak a közösségen belül a szükségleteik kielégítéséhez. Arról is szót ejtünk, hogyan tudnak vigyázni magukra a gyermekek.”

5.2b. Segítsünk a barátainknak, hogy erősek és egészségesek legyenek

A feladat célja: felhívni a gyermekek figyelmét arra, hogyan tudják segíteni egymást abban, hogy erősek és egészségesek legyenek.

Szükséges eszközök: A 4B foglalkozáson írt lista arról, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek.

Szükséges idő: 30 perc

! Vegye elő azt a három listát, amelyeket az előző foglalkozás során készítettek a gyermekek erejét és egészségét meghatározó testi, szellemi és érzelmi szükségletekről.

1. Ossa három csoportba a gyermekeket. Kérjen meg minden csoportot, hogy készítsenek egy rövid jelenetet, amely bemutatja, hogyan őrizhetik meg és javíthatják a gyermekek egymás erejét és egészségét. Az első csoportnak a testi, a másodiknak a szellemi, a harmadiknak pedig az érzelmi egészségre kell fókuszálnia. A jelenetnek egy olyan gyermekről kell szólnia, aki nem érzi erősnek és egészségesnek magát, és azt is be kell mutatnia, hogy mit tehetnek érte a barátai, és hogyan segíthetnek visszanyerni az erejét és az egészségét.
2. Adjon nagyjából 15 percet a gyermekeknek a felkészülésre, majd kérjen meg minden csoportot, hogy mutassák be a színdarabjukat a többieknek. Az előadás után kérdezze meg a másik két csoportot, hogy van-e kérdésük vagy megjegyzésük. A megjegyzéseknek a jelenet tartalmára, nem pedig a szereplők színészi képességeire kell vonatkozniuk.

1. Az előadások bemutatása és a kérdések megválaszolása után az alábbiakkal zárja le a feladatot:

„Legutóbb megbeszéltük, hogy nem mindig egyszerű erősnek és egészségesnek maradni. Vannak dolgok, amiket ti is megtehettek az erőtök és az egészségetek megőrzéséért, de olykor a barátok, a család és a közösség segítségére és támogatására is szükség lehet.”

5.3b. Repkedő lufik¹⁹

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása.

Szükséges eszközök: léggömbök.

Szükséges idő: 5 perc

1. Ha sok gyermek van a foglalkozáson, ossza őket kb. tízfős csoportokba.
2. Mondja el, hogy minden csoport kap egy léggömböt. A feladatuk az, hogy a levegőben tartsák. A léggömb nem eshet a földre.
3. Adjon minden csoportnak egy léggömböt, és indítsa el a játékot. Egy perc elteltével adjon nekik még egy léggömböt azzal az utasítással, hogy azt is a levegőben kell tartaniuk. Ismétlje meg néhány alkalommal, amíg a gyermekek fel nem frissülnek!

5.4b. A gyermekek élete a közösségben²⁰

A feladat célja: a közösségben teljesülő szükségletek feltárása, és annak megbeszélése, hogy mit tehetnek a gyermekek az erejük és egészségük megőrzéséért.

Szükséges eszközök: kreatív anyagok; elegendő hely a csoportos feladatvégzéshez.

Szükséges idő: 25 perc

! Próbálja a lehető legtöbb kreativitást csempészni ebbe a feladatba. Ha a rendelkezésére áll néhány régi újság, használja fel őket kollázsok készítésére. Készítsen ki színes ceruzákat, festékeket és mindenféle, a rendelkezésére álló kreatív anyagot.

Ha csak kevés eszköz áll a rendelkezésére, mondja a gyermekeknek, hogy a testük segítségével mutassák be a mondanivalójukat, illetve szerepjátékkal vagy emberszobrokkal (testekből alkotott csendélettal) fejezzék ki magukat.

¹⁹ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

²⁰ Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak 4-5 fős csoportokat. Mondja el nekik, hogy a feladat során arról fognak beszélgetni, hogy milyen a gyermekek élete a közösségben.
2. Kérje meg őket, hogy 5-10 percig beszélgessenek a csoportjuk tagjaival arról, hogy milyen a gyermekek élete. Kérje meg őket, hogy a gyermekek életének jó és rossz oldalaira koncentráljanak.
3. Miután 5-10 percig beszélgettek róla, kérje meg őket, hogy emlékezzenek vissza azokra a korábbi alkalmakra, amikor a gyermekek erejének és egészségének megőrzéséhez szükséges dolgokról volt szó. Kérje meg őket, hogy sorolják fel azokat a szükségleteket, amelyek valóban biztosítva vannak a közösségükben. Kérje tőlük azt is, hogy vitassák meg, hogy részükről milyen kötelességekkel jár mindez.

Például: ha a közösségben van iskola, és a gyermek járhat iskolába azzal teljesül a tanulás iránti szüksége. Azonban kötelessége, hogy rendszeresen tanuljon, és megfelelően haladjon a tanulmányaival.
4. Kérje meg a gyermekeket, hogy (továbbra is a saját csoporttagjaikkal közösen) készítsenek prezentációt azokról a szükségletekről, amelyek teljesülnek a közösségen belül, illetve azokról a kötelességekről, amelyek a gyermekekre hárulnak ezekkel a szükségletekkel kapcsolatban. A bemutatóra készülhet felolvasott lista, csoportosan készített rajz, több külön rajzból álló gyűjtemény, rövid szerepjáték, emberszobor stb.
5. Adjon 10 percet a felkészülésre, majd kérje meg a csoportokat, hogy tartsák meg a bemutatót.

5.5b. Az előttünk álló út²¹

A feladat célja: a további foglalkozásokra tervezett feladatok megbeszélése. Visszajelzési lehetőség biztosítása a gyermekek számára.

Szükséges eszközök: előre elkészített tábla, rajta a foglalkozás menetének áttekintésével

Szükséges idő: 15 perc

! A feladatra való felkészülés során hasznos, ha a soron következő foglalkozások témáival, feladataival is megismerkedik. Legyen felkészült, hogy minden kérdésre választ tudjon adni. Az egyes foglalkozások tematikája a foglalkozássorozat leírásának elején olvasható.

Ha van még idő és erőforrás további foglalkozások tervezésére, megkérheti a gyermekeket, hogy adjanak ötleteket azzal kapcsolatban, hogy milyen témákkal szeretnének még foglalkozni. A feladatbankban talál hasznos leírásokat, de egyéb forrásokból is átvehet elemeket, és Ön is kitalálhat más feladatokat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy úgy üljenek le félkör alakban, hogy mindannyian lássák a foglalkozások listáját.
2. Mondja el, hogy milyen feladatokat tervezett velük. Vegye sorra a különböző témákat, amelyekre a foglalkozások alatt sor kerül. Adjon időt a gyermekeknek, hogy kérdezhessenek.

5.6b. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

5.7b. A foglalkozás értékelése

²¹ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma is remek munkát végeztünk, beszélgettünk a szükségleteiről és arról, hogy milyen kötelességekkel járnak ezek a szükségletek a gyermekekre nézve.

Számomra is jó volt, mert megoszthattam veletek, hogy mit terveztem a következő foglalkozásokra, és válaszolhattam a kérdéseitekre. Mindent megteszek azért, hogy ezek az alkalmak érdekesek legyenek, és figyelembe vegyék a szükségleteiteket és az érdekeiteket.

A foglalkozást ezúttal is a mosolygó arcokkal fogjuk értékelni.”

Kiegészítő foglalkozások

Bevezetés

Az A–C foglalkozások kiegészítő jellegűek, és bármikor beilleszthetők a foglalkozássorozathoz. Az F1 és F2 foglalkozások alternatív befejezést kínálnak a négy foglalkozássorozathoz. Ne feledje: az F1 foglalkozás az egyes gyermekekre és a jövőjükre, míg az F2 foglalkozás a közösségfejlesztésre és a gyermekek ebben való részvételére irányul.

A foglalkozások tartalmáról a foglalkozások bemutatásánál olvashat bővebben.

A–C foglalkozás

A: A másokra figyelés megtanulása

B: Önmagam F2: A közös jövőnk

C: Egymás támogatása

F1 és F2 foglalkozás

F1: A saját jövőm

1. vázlatpont: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

A feladat célja: az előző foglalkozás összegzése, visszajelzés az értékelésről, valamint az aznapi foglalkozás céljának ismertetése

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy foglalja össze az előző alkalommal végzett feladatokat. Ha a megkérdezett nem mindegyikre emlékszik, kérdezzen meg másokat is, addig, amíg minden elvégzett feladatot meg nem említenek.
2. Adjon visszajelzést a gyermekeknek a legutóbbi feladatok értékeléséről. Használja ki ezt a lehetőséget arra, hogy megvitassák azokat a feladatokat, amelyek nem tetszettek a gyermekeknek. Jegyezze fel őket a füzetébe.

Dicsérje meg a gyermekeket, és ismét mondja el nekik, mennyire fontos, hogy őszinte válaszokat kapjon, hiszen így tudja a foglalkozásokat a szükségleteikhez igazítani.

3. Mutassa be a foglalkozás célját (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
4. Válaszoljon meg minden felmerülő kérdést, majd kezdje el a foglalkozást.

2. vázlatpont: A közös dalunk

A feladat célja: egy olyan dal eléneklése, amelyet minden gyermek ismer, és ami növeli az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését


Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és énekeljék el a dalt, amelyet a legutóbbi foglalkozás végén választottak ki.
2. A dalt ugyanúgy is elénekelhetik, mint az előző alkalommal, de felhasználhatnak különböző, az első foglalkozássorozat során felvetett ötleteket is azzal kapcsolatban, hogyan tehetnék változatosabbá a dal előadását.

3. vázlatpont: A foglalkozás értékelése

A feladat célja: a foglalkozás értékelése.

Szükséges eszközök: papírdarabok, íróeszközök, rajztábla/papír mosolygó arcokkal
Szükséges idő: 5 perc

 Gyűjtse össze és tegye el az értékeléseket, hogy nyomon követhesse őket, valamint azért, hogy eldönthesse, meg kell-e változtatni vagy átdolgozni a korábban eltervezett feladatokat. A következő foglalkozás elején mindig térjen vissza az értékelés eredményeire.

1. Mondja el, hogy milyen feladatokat tervezett aznapra (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
2. Mutassa meg a gyermekeknek a rajztáblát a rárajzolt mosolygó arcokkal, majd adjon minden gyermeknek egy papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot, amelyik kifejezi az aznapi foglalkozással kapcsolatos érzéseiket. Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a lapra. Így őszintébb lesz az értékelésük.

3. Miután elkészültek, köszönje meg a visszajelzéseket, majd egyenként köszönjön el minden gyermektől. Ez a személyre szóló figyelem és elismerés jele.

„A” foglalkozás A másokra figyelés megtanulása

A foglalkozás célja: a másokra figyelés megtanítása.

A feladatok célja:

A másokra figyelés elmélyítése.

Az együttműködés és a koncentráció fejlesztése.

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges idő
A1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
A2: Figyelj oda!	Elegendő hely ahhoz, hogy a gyermekek két körbe álljanak egymással szemben, majd hogy utána kisebb csoportokban dolgozzanak. Papír, toll, rajztábla és filctoll	60 perc
A3: Tükörkép	Elég hely	15 perc
A4: A közös dalunk		5 perc
A5: A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

A1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„Ma az odafigyelésről fogunk beszélgetni. A figyelem fontos készség. Ha valakire odafigyeltek, az jelzi, hogy jó barátok vagytok, és hogy törődtek másokkal és azzal, amit mondanak.”

A2: Figyelj oda!

A feladat célja: a másokra figyelés gyakorlása.

Szükséges eszközök: elegendő hely ahhoz, hogy a gyermekek két körbe álljanak egymással szemben, majd hogy utána kisebb csoportokban dolgozzanak. Papír, toll, rajztábla és filctoll

Szükséges idő: 60 perc

! Ez a feladat két részből áll. Mindkét rész kérdésekkel ér véget. A két rész kb. 30-30 percig tart.

1. feladat: az odafigyelés gyakorlása

1. Ossa a társaságot két kisebb csoportra. Mindkét csoport alkosson egy-egy kört (az egyik kör a másikon belül legyen). A külső kör lesz az „A”, a belső pedig a „B”. Kérje meg a két körben állókat, hogy sétáljanak egymással ellentétes irányba. Hirtelen kiáltson fel: „ÁLLJ!”.
2. Ekkor az „A” kör minden tagja szemben áll a „B” kör valamelyik tagjával. Mondja el a gyermekeknek, hogy most az odafigyelést fogják gyakorolni. A párok tagjai egymás után elmesélnek egymásnak valamit, ami érdekli őket. Amíg az egyikük beszél, a párja csendben figyel.
3. Miután mindketten végeztek a mondandójukkal, elismétlik, amit egymástól hallottak. Ezért fontos tehát, hogy odafigyeljenek a másokra.

4. Ekkor kérje meg a párokat, hogy üljenek le kettesben, majd mondja nekik a következőt:
- Kérje meg az „A” körből érkezett gyermeket, hogy meséljen valami számára érdekes témáról – például a születésnapjáról, hogy mit szeretne csinálni azután, hogy befejezte az iskolát, hogy mi a kedvenc hobbija, de szuperhősként is elképzelheti magát stb.
 - Amíg az „A” körből érkezett gyermek beszél, a „B” körből érkezett gyermek rá figyel, közbevágás, megjegyzés vagy ellenvetés nélkül.
 - 5 perc után kérje meg „A”-t és „B”-t, hogy cseréljenek – most „B” beszéljen. Ezúttal „A” figyel oda, közbevágás, megjegyzés vagy ellenvetés nélkül.
 - Újabb 5 perc után kérje meg a gyermekeket, hogy hagyják abba a beszédet. Ekkor kérje meg „B”-t, hogy ismétlje el azt, amit „A” mondott, majd kérje meg „A”-t, hogy mondja vissza „B”-nek azt, amit tőle hallott. Mindkét félnek koncentrálnia és figyelnie kell a másikra.
5. Miután mindenkire sor került (mesélés, a másik meghallgatása, visszajelzés), kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le egy nagy körbe.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

*Melyiket élvezted jobban: amikor beszéltél, vagy amikor figyeltél?
Nehéz volt megszólalás nélkül hallgatni a másikat? Ha igen, miért?
Honnan tudtad, hogy mikor figyel rád a társad?*

2. feladat: Mit jelent az odafigyelés?

- A nagy csoportot ossza 3 vagy 4 kisebb csoportra. Minden csoportnak adjon papírt és tollat. Kérje meg a csoportokat, hogy beszélgessenek arról, mi mindent csinálhattak volna, ha nem a másokra figyelés lett volna a feladatuk – pl.: „nem vágtam közbe”, „nem beszéltem”, nem kritizáltam”, „nem cikiztem” stb. Kérje meg a csoportokat, hogy írják le az ötleteiket.
- Mintegy 10 perc után kérje meg a csoportokat, hogy osszák meg egymással a leírtakat.
- A javaslatokat írja fel a táblára, hogy meghatározhassák az odafigyelés ismérveit az alábbi példa alapján:
Jó hallgatóság vagyok, ha...
 - nem vágok közbe,
 - jól odafigyelek,
 - arra koncentrálok, amit a másik mond,
 - a beszélő szemébe nézek,
 - csendben maradok,
 - stb.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

*Általában hogyan figyeltek másokra? Mi jutott az eszetekbe a gyakorlatról az odafigyelési készségeitekkel kapcsolatban? Milyen érzés, ha olyanokkal osztunk meg valamit, akik tényleg ránk figyelnek?
Mit gondoltok, mikor fontos, hogy jó hallgatóság legyetek?*

Forrás: Dán Vöröskereszt: *Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual* (2008).

A3: Tükörkép

A feladat célja: az együttműködés és a koncentráció fejlesztése.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak két sorba.
2. Mondja meg, hogy az egyik sorban lesznek a tükrök, a másik pedig a színészek.
3. A foglalkozásvezető és a segítője bemutatja a játékot. A foglalkozásvezető megnevez egy pozitív érzést (pl. erő, bátorság, boldogság, békesség), a színészeknek pedig el kell játszaniuk.
4. A tükör mindenben próbálja utánozni a színészt.
5. Mindkét sor felváltva játssza el a színész és a tükör szerepét mindegyik érzés esetében – a foglalkozásvezető tartson rendet! A foglalkozásvezető nevezi meg az érzést, és azt is ő dönti el, hogy a színészek és a tükrök mikor váltsanak szerepet.

Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

A4: A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

A5: A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Gyakoroltuk az aktív figyelés készségét, és megbeszéltük, hogy mitől lesz valaki jó hallgatóság.

Akárcsak korábban, most is tudni szeretném, hogy mit gondoltok a mai foglalkozásról. Az értékelést ezúttal is a mosolygó arcokkal végezzük.”

„B” foglalkozás Önmagam

A foglalkozás célja: az önreflexió növelése, a személyes erősségek felismerése, az önbecsülés és az önbizalom erősítése.

A feladatok célja:

Az önbecsülés megerősítése és bizalom kiépítése személyes információk másokkal való megosztása révén.

A csoportkohézió és a csoporton belüli tisztelet erősítése mások mondanivalójának figyelmes meghallgatásával, odafigyeléssel és a mondanivalóra koncentrációval.

Az önkifejezés és a kreativitás fejlesztése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
B1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
B2: Senki sem tudja, mire vagyok képes	Elég hely két kör kialakításához.	25 perc
B3: A zászlóm	Papír vagy rajzolóra, festésre alkalmas anyag. Nagyfokú kreativitást biztosító eszközök, pl. színes filctoll, zsírkréta, ceruza, csillámok, ragasztó, festék, anyagdarabok, ollók, régi újságok stb.	40 perc
B4: Együttműködés	Egy nagyjából ceruza hosszúságú hurkapálca vagy egy kupakos toll minden gyermeknek.	10 perc
B5: A közös dalunk		5 perc
B6: A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

B1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„Ma olyan tevékenységeket végzünk, amelyek rólunk szólnak: hogy kik vagyunk, hogy mit szeretünk, és mit nem. Olyan csoportos feladatok is lesznek, ahol közösen kell majd dolgoznunk.”

B2: Senki sem tudja, mire vagyok képes²²

A feladat célja: az önbecsülés megerősítése és bizalom kiépítése személyes információk másokkal való megosztása révén.

A csoportkohézió és a csoporton belüli tisztelet erősítése mások mondanivalójának figyelmes meghallgatásával, odafigyeléssel és a mondanivalóra koncentrációval.

Szükséges eszközök: elég hely két kör kialakításához.

²² Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége (*Refinement of dignity*).

Szükséges idő: 25 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak két kört – egy belsőt és egy külsőt –, és mindkettőben ugyanannyian legyenek. (Páratlan számú résztvevő esetén a foglalkozásvezető is beáll a körbe.) Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak egymással szembe.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy egymás után mondjanak el magukról olyasmit, amiről úgy gondolják, hogy mások nem tudják róluk. Ez a valami pozitív tulajdonság, képesség vagy jellemvonás legyen. Mondjon egy példát: „Senki sem tudja rólam, hogy meg tudom varrni a saját ruhámat.”
3. Miután a gyermekek megosztottak valamit a velük szemben állóval, tapssal vagy más hanggal jelezze, hogy tovább kell haladniuk: a belső kör mozdulatlan marad, míg a külső kör tagjai egyel jobbra lépnek. Ezt addig folytassák, amíg a belső és a külső kör minden tagja nem beszélt egymással.
4. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le egy nagy körbe.
5. Kérje meg őket, hogy osszanak meg valamit, amit a többiekről megtudtak. Ismételni tilos – mindenkiről kell valamit mondani.
6. Miután mindenki szóba került, tegye fel az alábbi kérdéseket:

*Milyen érzés volt egy eddig ismeretlen tulajdonságról vagy képességről beszélni?
Elhangzottak-e olyan új tulajdonságok vagy képességek, amiket szeretnétek megtanulni?*

B3: A zászlóm²³

A feladat célja: az önkifejezés és a kreativitás lehetővé tétele, az önbecsülés és önbizalom fejlesztése.

Szükséges eszközök: papír vagy olyan anyag, amire rajzolni vagy festeni lehet. Nagyfokú kreativitást biztosító eszközök, pl. színes filctoll, zsírkréta, ceruza, csillámok, ragasztó, festék, anyagdarabok, ollók, régi újságok stb.

Szükséges idő: 40 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy váljanak szét nyolcfős csoportokra, és minden csoportnak adjon különféle kreatív anyagokat. A feladat az, hogy mindenki saját zászlót készítsen. Ez kapcsolódhat a származásukhoz, a családjukhoz, azokhoz a dolgokhoz, amiket szeretnek vagy nem szeretnek, illetve valamilyen képességükhöz, amire büszkék.
2. Adjon 15 percet a zászlók elkészítésére. A zászló alapjául szolgáló papírral bármit megtehetnek: zászló formájúra vágthatják, befesthetik, beszínezhetik zsírkrétával, újságokból kivágott képeket ragaszthatnak rá stb. – a kreatív anyagok felhasználásával. Kérje meg a gyermekeket, hogy írják a nevüket a zászló hátoldalára.
3. Miután mindenki elkészült, üljenek le egy körbe, és beszélgessenek a zászlóikról.
4. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy segítsenek felfűzni a zászlókat egy hosszú zsinórra. Ha lehetséges, akassa ki őket a foglalkozás helyszínén, és mutassa meg őket a következő szülői-gondviselői értekezleten.

²³ Forrás: World Vision: *Creativity with Children. A Manual for Children's Activities.*

B4: Együttműködés²⁴

A feladat célja: az egymásra való odafigyelés, a tudatosság és a tisztelet, valamint a koncentráció fokozása.

Szükséges eszközök: egy nagyjából ceruza hosszúságú hurkapálca vagy egy kupakos toll minden gyermeknek.

Szükséges idő: 10 perc

I A játék célja annak megakadályozása, hogy a pálcák a földre essenek. Ahhoz, hogy két pálca stabilan maradjon, a gyermekeknek figyelniük kell egymásra, és gyorsan kell reagálniuk. Mindkét gyermeknek meg kell tanulnia a másik mozdulataihoz alkalmazkodni, ami nem könnyű feladat.

A gyermekek számától függően a játékot úgy is lehet játszani, hogy a játékosok háromszögben, két sorban vagy körben állnak. Minél több a résztvevő, annál nehezebb a játék.

1. Adjon minden gyermekpárnak két, lehetőleg egyforma hosszú pálcát.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak egymással szembe, nagyjából a pálca hosszúságával megegyező távolságra.
3. Az egyik gyermek segítségével mutassa be a játékot: illessze a pálca egyik végét az egyik gyermek jobb kezének mutatóujjához, a másik végét pedig a másik gyermek bal kezének mutatóujjához.
4. Az egyensúlyban tartáshoz mindkét gyermeknek finoman nyomnia kell a pálcát.
5. Ekkor kérje meg őket, hogy illesszék a második pálcát a másik szabad kezének mutatóujjához. Ezután pedig kérje meg őket, hogy lépjenek egyet balra vagy jobbra, és közben tartsák meg a pálcákat.
6. A játéknak akkor van vége, ha mindenkinek sikerül hosszabb ideig megtartania a pálcákat.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Nehéz volt egyensúlyban tartani a pálcákat?

Mit kellett megtanulnotok ahhoz, hogy ez sikerüljön?

Ha néhány gyermek nagyobb csoportban is kipróbálta a feladatot, kérdezze meg tőlük ezt is:

Nehezebb volt a játék, amikor többen játszottátok? Mit tanultatok belőle a kommunikációról és a türelemről?

B5: A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

B6: A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

²⁴ Forrás: Catholic Aids Action, Namibia: *Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS* (2003).

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma sokat megtudtunk egymásról. Először mindenki elárult magáról valamit, amit addig nem tudtunk. Utána gyönyörű zászlókat készítettetek – ezek elárulták rólatok, hogy mire vagytok büszkék. Végül egy együttműködést igénylő játékot játszottunk, amelyben megpróbáltuk a helyükön tartani a pálcákat. Ez egy klassz nap volt, és sok pozitív dolgot megtudhattam rólatok.

Akárcsak többi foglalkozáson, most is tudni szeretném, hogy mit gondoltok a mai alkalomról. Az értékelést ezúttal is a mosolygó arcokkal végezzük.”

„C” foglalkozás Egymás támogatása

A feladat célja: a kölcsönös tisztelet, bizalom és a csoportos együttműködés elősegítése.

A feladatok célja:

Az együttműködés, a csapatszellem, a csoportkohézió és az önbecsülés növelése az akadályok leküzdése révén.

Bátorítani a gyermekeket annak felismerésére, hogy bár mindannyian egyedi és egymástól különböző személyiségek, sok közös vonásuk is van, és segíteni tudják egymást a bajban.

Bizalom és csoportkohézió kiépítése; a gyermekek bátorítása arra, hogy felelősséget vállaljanak egymásért.

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges idő
C1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
C2: Vándorló karikák	hulahoppkarikák, illetve egy nagyjából másfél méter hosszú mérőszalag/kötél/karikába kötött szövetcsíkok. Elegendő hely a mozgáshoz.	30 perc
C3: Ami közös bennünk	Elég hely egy nagy kör kialakításához.	30 perc
C4: Az emberi bölcső	Elég hely	15 perc
C5: A közös dalunk		5 perc
C6: A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	5 perc

C1: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„Ma olyan feladatokat végzünk, amelyek csak akkor sikerülnek, ha segítitek és támogatjátok egymást. A feladatok során tisztelettel és bizalommal kell lennetek egymás iránt.”

C2: Vándorló karikák²⁵

A feladat célja: az együttműködés, a csapatszellem, a csoportkohézió és az önbecsülés növelése az akadályok leküzdése révén.

Szükséges eszközök: hulahoppkarikák, illetve egy nagyjából másfél méter hosszú mérőszalag/kötél/karikába kötött szövetcsíkok. Elegendő hely a mozgáshoz.

Szükséges idő: 30 perc

! Ezt a feladatot eleinte gyakorolni kell. A gyermekek rájönnek majd, hogy segíteniük kell egymást: hagyniuk kell, hogy a kezüket más-más irányba húzzák a többiek, miközben az épp sorra kerülő társuk átbújik a karikán.

Hagyja, hogy a gyermekek maguk jöjjenek rá, hogyan kell csinálni. Csak akkor segítsen nekik, ha hosszabb idő után sem éreznek rá a megoldásra.

²⁵ Forrás: Catholic Aids Action, Namíbia: (2003) Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS (2003).

A játék még érdekesebb lehet, ha egy második hulahoppkarikát is hozzáad a kör másik oldalán. A körben állók közül mindenki össze van kötve a többiekkel: vagy segít, vagy mászik, de mindenképpen részt vesz a feladatban. A hulahoppkarikák csak akkor haladnak körbe, ha a gyermekek észreveszik a szomszédjaik jelzéseit, reagálnak rájuk, és csapatként működnek együtt. Az igazán ügyes csapatok egyszerre három hulahoppkarikával is játszhatják a játékot!

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Mondja el, hogy a legfontosabb játékszabály az, hogy mindig fogniuk kell egymás kezét.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy fogják meg egymás kezét. Adjon egy hulahoppkarikát (vagy kötelet/anyagot – ami épp rendelkezésre áll) a körhöz – akassza lazán a gyermekek egymást fogó kezére.

A karikát úgy kell végigvezetni a körön, hogy a gyermekek ne engedjék el egymás kezét. Ne magyarázza el, hogyan csinálják. Hagyja, hogy maguk jöjjenek rá.

3. Az első gyermek szomszédjának meg kell ismételnie a folyamatot. (A trükk az, hogy először lábbal kell átbújni a hulahoppkarikán, majd a szomszédok segítségével addig kell felfelé himbálni, amíg át nem tudják bújtatni rajta a fejüket.)

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt, amikor eleinte elakadtatok, és nem tudtátok, hogyan juthattok át a hulahoppkarikán?

Mi segített abban, hogy átbújhassatok a hulahoppkarikán?

El tudtok képzelni olyan élethelyzeteket, amikor másokhoz kell alkalmazkodnotok azért, hogy közösen elérhessétek egy célt?

Milyen érzés egyszerre több emberre odafigyelni?

Ha több karikával játszottak: Milyen érzés volt, amikor három hulahoppkarika is volt a körben?

C3: Ami közös bennünk²⁶

A feladat célja: bátorítani a gyermekeket annak felismerésére, hogy bár mindannyian egyedi és egymástól különböző személyiségek, sok közös vonásuk is van, és segíteni tudják egymást a bajban.

Szükséges eszközök: elég hely egy nagy kör kialakításához.

Szükséges idő: 30 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe egymással szemben.
2. Mondja el, hogy a játék során különböző dolgokat fog megnevezni, és ha valamelyik illik egy gyermekre, az illetőnek be kell lépnie a kör középebe.
3. Először olyan egyszerűbb dolgokat nevezzen meg, amiket lát a csoporttagokon, például: „Fehér póló van rajtam” – ekkor minden fehér pólós gyermeknek be kell lépnie a körbe.
4. Miután mindenki visszaállt a körbe, nevezze meg a következő dolgot. Az első 5-10 esetben egyszerű és vidám dolgokat nevezzen meg – olyasmiket, amelyek közősek a gyermekekben:
 - Mindig reggel hat előtt kelek.

²⁶ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

- Nem szeretem a zöldségeket.
- Szeretek zenét hallgatni.

A csoport tagjai számára illendő és érthető dolgokat nevezzen meg.

5. Ezután érzékenyebb és problémásabb dolgokat is mondhat a gyermekekről szerzett ismeretei alapján, például:
 - Elvesztettem az anyukámat vagy az apukámat.
 - Nem a szüleimmel, hanem egy másik családban élek.
 - A katasztrófa miatt meghalt egy családtagom.
6. Miután befejezte a hasonlóságok felsorolását, kérdezze meg a gyermekeket, hogy mi jutott eszükbe a gyakorlat közben egymással kapcsolatban.
7. Emlékeztesse őket arra, hogy ha nem is mindig vesszük észre, de sok közös vonásunk van a kortársainkkal, ami megkönnyíti azt, hogy segítsük és támogassuk egymást a bajban.

C4: Az emberi bölcső²⁷

A feladat célja: a bizalom, az együttműködés és a felelősség megosztásának gyakorlása és fejlesztése.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy (egy fő kivételével) váljanak két csoportra.
2. Kérje, hogy álljanak szorosan egymás mellé (hogy összeérjen a válluk) két sorba egymással szemben olyan távolságra, hogy ha kinyújtják a karjukat, elérjék a másik csoport velük szemben álló tagjának a kezét.
3. Kérje meg azt a gyermeket, aki egyik csoportba sem került be, hogy feküdjön a földre a két sor között.
4. Amikor a foglalkozásvezető jelt ad, a két sorban szemben álló gyermekek átkulcsolják egymás kezét a földön fekvő gyermek alatt.
5. Amikor mindenki készen áll, kérje meg a szemben álló gyermekeket, hogy óvatosan álljanak fel, és emeljék fel az összekulcsolt kezükön fekvő gyermeket.
6. Miután mindenki felállt, mondja a gyermekeknek, hogy finoman ringassák ide-oda a kezükön fekvő társukat.
7. Nagyjából 10 másodperc után kérje meg őket, hogy óvatosan tegyék le, hogy felállhasson.

Ismételjék meg a feladatot, hogy több gyermeket is ringathasson a csoport.

C5: A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

²⁷ Forrás: Catholic Aids Action, Namíbia: Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS (2003).

C6: A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma olyan szórakoztató feladatokat végeztünk, amelyekhez a csoport együttműködésére volt szükség. Olyan feladatot is végeztünk, ami ráébresztett bennünket arra, mennyi közös van bennünk és a barátainkban, ami azért jó, mert megkönnyíti, hogy támogassuk egymást.

Akárcsak többi foglalkozáson, most is tudni szeretném, hogy mit gondoltok a mai alkalomról. Az értékelést ezúttal is a mosolygó arcokkal végezzük.”

F1 foglalkozás A saját jövőm

A foglalkozás célja: a gyermekek bátorítása az álmaik és a jövővel kapcsolatos reményeik elképzelésére és megfogalmazására, illetve az elérendő célok kitűzésére.

A feladatok célja:

Arra bátorítani a gyermekeket, hogy gondolkozzanak el azon, mit szeretnének kezdeni az életükkel a jövőben.

Arra bátorítani a gyermekeket, hogy keressenek olyan célokat, amelyekért küzdeni kell, és hogy gondolják át az ehhez szükséges lépéseket.

Reagálni a foglalkozássorozatra és azokra a feladatokra, amelyekben a gyermekek részt vettek.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
F1.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
F1.2. Életcél	Papír, toll, ceruza, zsírkréta.	20 perc
F1.3. A fura járások vonata	Elég hely	5 perc
F1.4. A jövő elképzelése	Papír a rajztábláról, régi újságok, olló, ragasztó, ragasztószalag.	40 perc
F1.5. A közös dalunk (előadás)		5 perc
F1.6. A foglalkozás értékelése és reagálás a foglalkozássorozatra	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	15 perc

F1.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„A mai az utolsó foglalkozásunk. Ma kifürkésszük a jövővel kapcsolatos álmainkat és reményeinket. Ez fontos, mivel kell, hogy legyen kitűzött célotok, ami előre visz és motivál titeket.”

F1.2. Életcél²⁸

A feladat célja: arra bátorítani a gyermekeket, hogy gondolkozzanak el azon, mit szeretnének kezdeni az életükkel a jövőben.

Szükséges eszközök: papír, toll, ceruza, zsírkréta.

Szükséges idő: 20 perc

! Idősebb gyermekeknél nehezítheti is a feladatot. Megkérheti őket, hogy rajzolás helyett írjanak, vagy az újságokból kivágott képekből készítsenek kollázst.

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„Időnként minden idősebb ember elgondolkozik azon, hogy fiatalkorában mi volt az életcélja. Közülük néhányan már valóra váltották az álmaikat, míg mások még dolgoznak a céljaik elérésén. Az élet fontos része az, hogy mindennap elgondoljunk azon, hogy mit szeretnénk elérni. Ezt már kiskorunkban is megtesszük; álmodozunk, és azt mondjuk magunkban: senki sem gátolhat meg abban, hogy valóra váltsuk az álmainkat.

²⁸ Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: *Return to Happiness* (2010).

2. Adjon mindenkinek egy darab papírt, és kérje meg a gyermekeket, hogy rajzoljanak három oszlopot az alábbi minta alapján:

MOST (így látom magam most)	SZÜKSÉGES VÁLTOZTATÁSOK (amiben változni szeretnék)	A JÖVŐBEN (mi leszek, ha nagy leszek?)
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

3. Ezután kérje meg őket, hogy írjanak vagy rajzoljanak valamit mindhárom oszlopba. Adjon nekik 10 percet a feladatra.
4. Amikor mindenki elkészült, kérje meg őket, hogy osszák meg egymással, amit írtak vagy rajzoltak.
5. Miután mindenki bemutatta a munkáját a többieknek, kérje meg őket, hogy tegyék ki a rajzaikat jól látható helyre.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt elgondolkodni erről a három dolgról? Volt olyan, amelyik esetleg nehezebb volt a többinél?

F1.3. A fura járások vonata²⁹

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, majd forduljanak jobbra.
2. A foglalkozásvezető belép a körbe, hogy annak két vége legyen, majd megkéri a sor élén állót, hogy induljon el. A legelől álló mögötti gyermek pontosan utánozza a legelsőét, a mögötte lévő őt, és így tovább, amíg mindenki pontosan ugyanolyan lépésekkel nem jár.
3. A vonat bármerre kanyarodhat, az elöl lévő gyermek pedig megváltozathatja a lépéseket, hangokat adhat ki, meglengetheti a karját stb. – a többiek pedig pontosan utánozzák a mozdulatokat és a hangokat.
4. Nagyjából 30 másodperc után váltás következik, és valaki más megy elöl. Az elöl haladó gyermek személyét a feladat végéig folyamatosan változtatni kell.

F1.4. A jövő elképzelése³⁰

A feladat célja: arra bátorítani a gyermekeket, hogy olyan célokat találjanak, amelyekért küzdeni kell, és hogy gondolják át az ehhez szükséges lépéseket.

Szükséges eszközök: papír a rajztábláról, régi újságok, olló, ragasztó, ragasztószalag.

Szükséges idő: 40 perc

! Ha a csoportban nagyon sokan vannak, kérje meg őket, hogy az utolsó feladat során, ami egy nagy kollázs elkészítése, dolgozzanak kisebb csoportokban.

²⁹ Forrás: World Vision: *Creativity with Children. A Manual for Children's Activities.*

³⁰ Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: *Return to Happiness* (2010).

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:
„Azt kérem, hogy képzeljétek el a jövőtöket – hogy mik szeretnétek lenni felnőtt korotokban, milyen munkát szeretnétek végezni, miből fogtok megélni, mivel foglalatostok, merre jártok, kivel dolgoztok együtt, milyen helyen dolgoztok – mindezt képzeljétek magatok elé a lehető legrészletesebben.”
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy készítsenek egy kollázst. Mindenkinek adjon papírt és régi újságokat, ollót és ragasztót. Jelentse be, hogy az első kollázs címe a következő lesz:
EZ SZERETNÉK LENNI
3. Miközben a gyermekek a kollázson dolgoznak, sétáljon körbe a szobában, és kérdezzesse őket arról, hogy éppen mit csinálnak. Mondja nekik, hogy munka közben bátran beszéljék meg egymással, ki mit csinál.
4. Amikor végeztek, kérje meg őket, hogy meséljék el a csoportnak, mik akarnak lenni. Miután mindenki sorra került, állítsa ki a kollázsokat egy közösen kiválasztott helyre.
5. Ezután kérje meg őket, hogy készítsenek egy második kollázst, és mondja a következőket:
„Amikor álmodunk, a képzeletünk szárnyal, és szinte érezzük, milyen nagyszerű és gyönyörű pillanat lesz, amikor végre teljesülnek álmaink. Ahhoz, hogy elérhessük őket, nekünk is tennünk kell, és előfordulhat, hogy segítségre lesz szükségünk. Mit kell tennetek ahhoz, hogy felnőttként például orvosok, tanárok vagy sportolók lehessetek? ”

 Hagyja, hogy a gyermekek megválaszolják a kérdést. Törekedjen arra, hogy a gyermekek életszerű válaszokat adjanak, például: sokat kell tanulnom, félre kell tennem a fizetésemből, iskolába kell járnom stb.
 Ekkor kérje meg a gyermekeket, hogy készítsék el a második kollázst, amelynek a következő lesz a címe:
ÍGY VALÓSÍTOM MEG AZ ÁLMOMAT
6. Amikor befejezték a második kollázst, kérje meg őket, hogy ezt is ismertessék a csoporttal. Miután mindenki sorra került, ezeket a kollázsokat is állítsák ki a kiválasztott helyen.
7. Válassza ki az egyik kollázst a következő beszélgetés elindításához. Tegye fel az alábbi kérdéseket a gyermekeknek:
 Most már tudjátok, mit szeretnétek csinálni, és azt is, hogy mire van szükségetek a célotok eléréséhez. Mit gondoltok: milyen segítségre lesz szükségetek az álmaitok megvalósításához? Milyen erőforrásokat kell igénybe venni?
 (Példák: könyvek, segítő felnőttek, fegyelem, kitartás, tájékozottság stb.)
 A válaszokat írja fel a rajztáblára.
8. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és dicsérje meg az általuk készített kollázsokat.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt részt venni a feladatban?

Melyik része tetszett nektek a legjobban?

F1.5. A közös dalunk (előadás)

A feladat célja: egy olyan dal eléneklése, amelyet minden gyermek ismer, és ami erősíti az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését.

Szükséges idő: 5 perc

! Ha a gyermekeknek tetszik az ötlet, szervezze meg, hogy a csoport előadhassa a dalt a tanároknak, a szülőknek/gondviselőknek vagy más gyermekeknek. Ez büszkeséggel tölti el a gyermekeket, és így pozitív érzéssel zárul a foglalkozássorozat. Ha sikerül megszervezni az előadást, arra a foglalkozás értékelése után kerüljön sor.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és énekeljék el a dalt, amelyet a foglalkozásokra választottak. Mivel ez az utolsó foglalkozás, kérje őket, hogy szívvel-lélekkel énekeljenek.

F1.6. A foglalkozás értékelése és reagálás a foglalkozássorozatra

A feladat célja: hogy a gyermekek értékeljék a foglalkozást, és elmondják a véleményüket a teljes foglalkozássorozatról.

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.

Szükséges idő: 5 perc

! Gyűjtse össze és tegye el az értékeléseket, hogy nyomon követhesse őket.

1. Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás és egyúttal a foglalkozássorozat végére értünk. A mai egyszerre örömteli és szomorú nap a számomra. Szomorú vagyok, mert hiányozni fogtok nekem, de örülök, hogy ilyen sok időt tölthettem veletek, és ennyit megtudhattam rólatok. Annak is örülök, hogy láthattam, mennyit erősödtetek, és hogy mennyit tanultatok az egymás iránti bizalomról. Minden foglalkozáson lenyűgözött, ahogy dolgoztatok, és hogy mennyi remek ötletet adtatok.

Köszönöm, hogy időt szántatok arra, hogy eljárjatok a foglalkozásokra. Mindegyikőtöknek a legjobbakat kívánom.

Akárcsak többi foglalkozáson, most is tudni szeretném, hogy mit gondoltok a mai alkalomról. Az értékelést ezúttal is a mosolygó arcokkal végezzük.

Miután végeztetek a foglalkozás értékelésével, néhány percet azzal töltünk, hogy elmondhassátok a véleményeteket a teljes foglalkozássorozatról.”

2. Mutassa meg a gyermekeknek a táblára rajzolt mosolygó arcokat. Adjon minden gyermeknek egy papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot, amelyik kifejezi az aznapi foglalkozással kapcsolatos érzéseiket, *az archoz tartozó számmal együtt*. Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a papírra. Így őszintébb lesz az értékelésük.

3. Miután végeztek az értékeléssel, kérje, hogy álljanak körbe, és egymás után mondják el, hogy mit nyújtott számukra a foglalkozássorozat. Kérje őket, hogy a pozitív és a negatív érzéseiket egyaránt osszák meg a foglalkozáson való részvételükkel kapcsolatban.

4. Miután mindenki szót kapott, köszönje meg a visszajelzéseket, majd egyenként köszönjön el minden gyermektől. Ez a személyre szóló figyelem és elismerés jele.

F2 foglalkozás A közös jövőnk

A foglalkozás célja: annak feltárása, hogyan segíthetnek a gyermekek a közösség fejlesztésében.

A feladatok célja:

A csoportos együttműködés és a problémamegoldó képességek erősítése.

A 3.5-ös feladat (A közösség) felidézése, és annak megbeszélése, hogyan tehetnék jobbá a gyermekek a közösségüket, és hogyan támogathatják egymást.

A kortársak felé irányuló segítségnyújtás és egymás elismerésének fejlesztése.

Reagálás a foglalkozássorozatra és a gyermekek által végzett feladatokra.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
F2.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
F2.2. A zsugorodó lepedő	Egy nagyméretű lepedő vagy pokróc, amire rá lehet mezítláb állni.	15 perc
F2.3. A közösség	A 3.5-ös feladat során készített térképek a közösségről, papír a rajztábláról, filctollak.	40 perc
F2.4. Amit szeretek benned	Kis papírdarabok, illetve egy kalap vagy doboz, amibe bele lehet tenni a papírdarabokat.	10 perc
F2.5. A közös dalunk (előadás)		5 perc
F2.6. A foglalkozás értékelése és reagálás a foglalkozássorozatra	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.	15 perc

F2.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Az aznapi foglalkozás céljának bemutatása:

„A mai az utolsó foglalkozásunk. Sokat dolgoztunk együtt, és alaposan megismertük egymást. Nagyon hálás vagyok mindazért, amit elárultatok magatokról, és hogy láthattam, milyen kedvesen és tisztelettel bántatok egymással. Ma, a befejező foglalkozáson olyan feladatokat végzünk, amelyek középpontjában a jövő és az áll, hogy együtt mi mindent tehetünk a közösség fejlődéséért. ”

F2.2. A zsugorodó lepedő

A feladat célja: a csoportos együttműködés és a problémamegoldó képességek erősítése.
Szükséges eszközök: egy nagyméretű lepedő vagy pokróc, amire rá lehet mezítláb állni.
Szükséges idő: 15 perc

I Ez a feladat fizikai közelséggel jár – előfordulhat, hogy a gyermekeknek egymást kell cipelniük, vagy közel kell hajolniuk egymáshoz. Ha szükséges, válassza ketté a csoportot nemek szerint. A két csapat ekkor felváltva játszhat, de két külön takarón állva versenyezhetnek is egymással.

A játék során a gyermekeknek általában sikerül átfordítaniuk a lepedőt úgy, hogy a csoport tagjai egymás után átmennek a lepedő egyik oldalára, miközben az egyikük elkezd átfordítani a lepedő ellenkező szélét. A lepedő mérete eközben csökken, és a gyermekeknek oda-vissza kell lépkedniük, miközben fokozatosan átfordítják a lepedőt.

Figyelje meg, hogy milyen szerepeket játszanak a gyermekek a feladat során! Néhány gyermek általában átveszi az irányítást, és utasításokat ad a többieknek.

1. Terítse a lepedőt vagy takarót a földre. Gondolja át, hogy mekkora legyen a lepedő – ha kicsi a csoport, hajtsa félbe. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy vegyék le a cipőjüket, és álljanak rá. A lepedő akkora legyen, hogy ha minden gyermek rááll, ne maradjon rajta túl sok hely.
2. Mondja, hogy a lepedő körüli föld mérgező, ezért nem szabad a lepedőről a földre lépni.
3. A játék célja az, hogy megfordítsák a lepedőt anélkül, hogy bárki is rálépne a mérgező talajra.
4. Adjon elég időt arra, hogy rájöjjenek a megoldásra. Ha megakadnának, biztassa őket, és mondja, hogy a feladat megoldható, ha a csapat tagjai együttműködnek. Lehet, hogy tovább tart, mint tervezték, de – hangsúlyozza, hogy – igenis lehetséges.
5. Amikor végeztek, dicsérje meg a gyermekeket, és kérje meg őket, hogy üljenek le körben, és beszélje meg velük az élményeiket. Ha ők maguk nem említenek meg, mondja ki, hogy ez a feladat jó lecke az olyan helyzetekre, amikor egy dolog első látásra lehetetlennek tűnik, de ha segítünk egymásnak, megvalósítható.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Élveztétek a játékot?

Mi volt nehéz benne?

Hogyan érték el, hogy át tudjátok fordítani a lepedőt? Volt valaki, aki átvette az irányítást, vagy közösen oldottátok meg a feladatot?

Mit tanultatok ebből a feladatból?

F2.3. A közösség³¹

A feladat célja: a 3.5-ös feladat (A közösség) felidézése, és annak megbeszélése, hogyan tehetnék jobbá a gyermekek a közösségüket, és hogyan támogathatják egymást.

Szükséges eszközök: a 3.5-ös feladat során készített térképek a közösségről, papír a rajztábláról, filctollak.

Szükséges idő: 40 perc

³¹ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

I Nézze át a 3. foglalkozás feladatait, amikor a gyermekek térképeket készítettek a közösségükről, illetve megnevezték a problémákat és a pozitív erőforrásokat. Ha megőrizte a térképeket, mutassa meg a gyermekeknek, hogy felfrissíthessék az emlékeiket.

Ha a közösség térképei már nincsenek meg, kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és beszéljenek a közösségükben a gyermekeket érő kihívásokról, amelyeket korábban megneveztek, vagy amelyek most az eszükbe jutnak.

1. Hivatkozzon a gyermekek által a 3.5-ös feladat során készített közösségi térképekre:
„Ma újra a közösségünkről fogunk beszélgetni, ahogyan a foglalkozássorozat korábbi részében is tettük. Emlékeztek a pompás közösségi térképekre, amiket rajzoltatok? Kiraktam őket ide, hogy újra megnézhessek.”

Adjon kb. 5 percet arra, hogy a gyermekek megnézhessek a térképeket.

2. Mondja el, hogy ma újra a közösség gyermekeit érintő kihívásokkal foglalkoznak majd, és a gyermekeknek azon kell elgondolkodniuk, hogy milyen szerepet játszhatnak abban, hogy a közösség jobb helyé váljon a számukra.

3. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak 4-5 fős csoportokat.

4. Adjon minden csapatnak papírt a rajztábláról, és kérje meg őket, hogy rajzoljanak három oszlopot. Az egyik címe legyen „Problémák”, a másiké „Szükséges tennivalók”, a harmadikat pedig hagyják üresen.

5. Kérje meg őket, hogy írjanak be az oszlopba minden közösségi problémát, ami csak szóba került. Írják melléjük, hogy mi szükséges a megoldásukhoz. Adjon 20 percet a csoportoknak a munkára.

1. példa:

Problémák	Szükséges tennivalók
Hajléktalan gyermekek	1. A szociális intézményeknek össze kell gyűjteniük a hajléktalan gyermekeket, és otthonokban kell elhelyezniük őket. 2. A hajléktalan gyermekeknek otthonokban kell élniük, ahol van fűtés és étel, és más gyermekekkel lehet játszani.

6. Miután befejezték a feladatot, kérje meg őket, hogy nézzék át a szükséges tennivalókat, majd a csoportjukon belül beszéljék meg, hogyan lehetne megoldást nyújtani a problémára. Milyen szerepet tudnának játszani annak érdekében, hogy a szükséges lépésre valóban sor kerüljön?

7. Kérje meg őket, hogy a harmadik oszlop címsorába írják be a következőt: „Amit tehetünk”, és töltsék ki az oszlopot. Lehet, hogy lesznek olyan sorok, ahová nem tudnak majd mit írni, mivel nem tudják, mit tehetnének. Ez nem baj.

8. Iránymutatásként használja az alábbi mintát, vagy találjon ki másikat.

2. példa:

Problémák	Szükséges tennivalók	Amit tehetünk
Hajléktalan gyermekek	1. A szociális intézményeknek össze kell	1. Megmondani a hajléktalan gyermekeknek, hogy hol

	gyűjteniük a hajléktalan gyermekeket, és otthonokban kell elhelyezniük őket. 2. A hajléktalan gyermekeknek otthonokban kell élniük, ahol van fűtés és étel, és más gyermekekkel lehet játszani.	kaphatnak ételt és szállást.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

9. Miután mindenki elkészült, kérje meg a csoportokat, hogy tűzzék ki a táblázatokat a falra. Adjon 10 percet a gyermekeknek, hogy körbesétáljanak, és megnézzék egymás munkáit. Adjon minden gyermeknek egy-egy színes filctollat, és kérje meg őket, hogy válasszák ki az összes táblázat „Amit tehetünk” oszlopából azt a **három lépést**, amelyet a leginkább életszerűnek és megvalósíthatónak tartanak, és csillagozzák meg őket.
10. Miután végeztek, kérje meg őket, hogy üljenek le egy körbe. Jegyezze fel, hogy melyik három lépés kapta a legtöbb csillagot, és mondja el a gyermekeknek.
11. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen segítségre van szükségük ahhoz, hogy megvalósítsák ezeket a dolgokat. Ha például azt választották, hogy „posztereket készítünk a gyermekek jogairól”, mire van szükségük ehhez? Néhány lehetséges válasz: papírra és színes ceruzára, filctollra; helyre, ahol közösen dolgozhatnak; a felnőttektől kapott segítségre.
12. Jegyezzen fel mindent, amit a gyermekek megemlítenek, és az alábbi kérdésekkel fejezze be a gyakorlatot:

*„Mi gátol meg benneteket abban, hogy megtegyétek, amit szeretnétek?
Csoportként mire van szükségetek ahhoz, hogy megoldjátok ezeket a feladatokat?”*

F2.4. Amit szeretek benned³²

A feladat célja: a kortársak felé irányuló segítségnyújtás és egymás elismerésének fejlesztése.
Szükséges eszközök: kis papírdarabok, illetve egy kalap vagy doboz, amibe bele lehet tenni a papírdarabokat.
Szükséges idő: 10 perc

4 Ebben a feladatban Ön is vegyen részt, és minden gyermeknek adjon pozitív visszajelzést.

Ügyeljen rá, hogy csak kedves és elismerő dolgok hangozzanak el. Ha valaki rosszindulatú vagy bántó szavakat használna, szóljon rá, hogy kérjen bocsánatot attól, akinek mondta, és kérje meg, hogy mondjon valami kedveset.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, majd adjon mindenkinek egy kis darab papírt. Kérje meg őket, hogy írják a nevüket a papírra, majd hajtsák össze, és tegyék bele a kör közepén lévő dobozba vagy kalapba.
2. Rázza össze a dobozt, és hívja oda egyenként a gyermekeket, hogy kihúzzanak belőle egy papírt. Ha a saját nevüket húznák ki, vissza kell tenniük, és újra kell húzniuk.

³² A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

3. Miután mindenki kihúzott egy-egy nevet, kérje meg őket, hogy egyenként lépjenek be a körbe, és álljanak meg azzal szemben, akinek a nevét kihúzták. Kérje, hogy mondjanak valamit az illetőről, amit szeretnek benne, és azt is, hogy miért. Például: „Jancsi, szeretem, hogy sokat nevelsz, mert felvidít.”

F2.5. A közös dalunk (előadás)

A feladat célja: egy olyan dal eléneklése, amelyet minden gyermek ismer, és ami erősíti az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését.

Szükséges idő: 5 perc

I Ha a gyermekeknek tetszik az ötlet, szervezze meg, hogy a csoport előadhassa a dalt a tanároknak, a szülőknek/gondviselőknek vagy más gyermekeknek. Ez büszkeséggel tölti el a gyermekeket, és így pozitív érzéssel zárul a foglalkozássorozat. Ha sikerül megszervezni az előadást, arra a foglalkozás értékelése után kerüljön sor.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és énekeljék el a dalt, amelyet a foglalkozásokra választottak. Mivel ez az utolsó foglalkozás, kérje őket, hogy szívvel-lélekkel énekeljenek.

F2.6. A foglalkozás értékelése és reagálás a foglalkozássorozatra

A feladat célja: hogy a gyermekek értékeljék a foglalkozást, és elmondják a véleményüket a teljes foglalkozássorozatról.

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal.

Szükséges idő: 5 perc

I Gyűjtse össze és tegye el az értékeléseket, hogy nyomon követhesse őket.

Mondja a következőt:

1. *„A mai foglalkozás és egyúttal a foglalkozássorozat végére értünk. A mai egyszerre örömteli és szomorú nap a számomra. Szomorú vagyok, mert hiányozni fogtok nekem, de örülök, hogy ilyen sok időt tölthettem veletek, és ennyi mindent megtudhattam rólatok. Annak is örülök, hogy láthattam, mennyit erősödtetek, és hogy mennyit tanultatok az egymás iránti bizalomról. Minden foglalkozáson lenyűgözött, ahogy dolgoztatok, és hogy mennyi remek ötletet adtatok.*

Köszönöm, hogy időt szántatok arra, hogy eljárjatok a foglalkozásokra. Mindegyikőtöknek a legjobbakat kívánom.

Akárcsak többi foglalkozáson, most is tudni szeretném, hogy mit gondoltok a mai alkalomról. Az értékelést ezúttal is a mosolygó arcokkal végezzük.

Miután végeztetek a foglalkozás értékelésével, néhány percet azzal töltünk, hogy elmondhassátok a véleményeteket a teljes foglalkozássorozatról.”

2. Mutassa meg a gyermekeknek a rajztáblát a rárajzolt mosolygó arcokkal, majd adjon minden gyermeknek egy papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot, amelyik kifejezi az aznapi foglalkozással kapcsolatos érzéseiket, *az archoz tartozó számmal együtt.* Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a papírra. Így őszintébb lesz az értékelésük.

3. Miután végeztek az értékeléssel, kérje, hogy álljanak körbe, és egymás után mondják el, hogy mit nyújtott számukra a foglalkozássorozat. Kérje őket, hogy a pozitív és a negatív érzéseiket egyaránt osszák meg a foglalkozáson való részvételükkel kapcsolatban.
4. Miután mindenki szót kapott, köszönje meg a visszajelzéseket, majd egyenként köszönjön el minden gyermektől. Ez a személyre szóló figyelem és elismerés jele.

Útmutató a szülőkkel vagy a gondviselőkkel folytatott megbeszélésekhez

Bevezetés

A szülőkkel vagy a gondviselőkkel folytatott megbeszélések lehetőséget nyújtanak a program- és a foglalkozásvezetőknek arra, hogy a gyermekek rezilienciáját elősegítő program sarkalatos pontjain találkozhassanak a szülőkkel vagy a gondviselőkkel.

Megbeszélés	Feladatok	A megbeszélés időpontja
1. A program bemutatása	Tájékoztatás a program céljairól, a tervezett feladatokról, valamint a foglalkozások helyszínéről és időpontjáról. A gyermekek részvételéhez szükséges beleegyezés megszerzése.	A gyermekeknek szóló foglalkozások megkezdése előtt.
2A. Pszichoszociális jóllét; a gyermekek jogai és kötelességei VAGY	Beszélgetés a gyermekek jóllétéről, jogairól és kötelességeiről. Tájékoztatás a 4A és 5A foglalkozásokról.	A 4A és 5A foglalkozások megkezdése előtt.
2B. Pszichoszociális jóllét; a gyermekek számára szükséges dolgok ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek	Beszélgetés a gyermekek szükségleteiről. Tájékoztatás a 4B és 5B foglalkozásokról.	A 4B és 5B foglalkozások megkezdése előtt.
3. A gyermekek reakciói és érzelmei	Beszélgetés a gyermekek problémáiról és arról, hogy a szülők vagy a gondviselők hogyan tudnak nekik segíteni.	Az 5. foglalkozás után.
4. A gyermekek megvédése a bántalmazástól	Annak átgondolása, hogy mi a szülők és a gondviselők szerepe abban, hogy megvédjék a gyermekeket a veszélyektől, és biztonságos környezetet teremtsenek otthon és a közösségben egyaránt.	A foglalkozássorozat befejezése előtt.

A foglalkozások kezdete és befejezése

Az első bemutatkozó beszélgetés után mindig ugyanúgy nyissa és zárja a foglalkozásokat. A résztvevők így fesztelenül tudnak viselkedni, és bizalom alakul ki a csoport és Ön között. A foglalkozások során mindig az alábbi sémát használja:

- Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain.
- A felmerülő kérdések megválaszolása.
- A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés.

1. vázlatpont: Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain

A feladat célja: a szülők üdvözlése, a napi program bemutatása, a gyermekfoglalkozások legfrissebb fejleményeinek ismertetése.

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni.

Szükséges idő: 15 perc

1. A foglalkozást a szülők/gondviselők üdvözlésével kezdje, majd köszönje meg nekik, hogy időt szakítottak a találkozóra.
2. Mutassa be az aznapi foglalkozás célját (lásd az egyes találkozók forgatókönyvét).
3. Válaszolja meg az aznapi találkozóval kapcsolatos kérdéseket.
4. Szánjon pár percet arra, hogy elmondja, mit végeztek a gyermekekkel a foglalkozások során, és mit terveznek a következő szülői/gondviselői foglalkozás előtti hetekben.
5. Válaszolja meg a gyermekek foglalkozásával kapcsolatos kérdéseket, majd térjen rá a következő pontra.

2. vázlatpont: A felmerülő kérdések megválaszolása

A feladat célja: lehetőséget adni a résztvevőknek arra, hogy feltegyék kérdéseiket.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 20 perc

1. Ezt az időt a kérdések megválaszolására fordítsa.

3. vázlatpont: A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

A feladat célja: a foglalkozás befejezése egy olyan dallal, amelyet minden résztvevő ismer.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Mondja, hogy az aznapi megbeszélés végére értek. Foglalja össze, hogy miről beszéltek aznap (a forgatókönyv a találkozók leírásánál olvasható).
2. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy vannak-e még kérdéseik vagy aggályaik.
3. Köszönje meg újra a résztvevőknek, hogy időt szántak a találkozóra. Mondja, hogy a foglalkozást egy dallal szeretné befejezni, mert a gyermekek foglalkozásain is így szokás. Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy dalt, amit mindannyian ismernek, és énekeljék el közösen.
4. Fejezze be a megbeszélést, és köszönjön el a résztvevőktől.

1. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés

A foglalkozás célja: a gyermekek rezilienciáját elősegítő program bemutatása a szülőknek.

A feladatok célja:

Hogy a résztvevők jobban megismerjék egymást.

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program bemutatása.

A gyakorlati információk megosztása.

A beleegyező nyilatkozat aláírása a szülőkkel/gondviselőkkel, amellyel engedélyezik gyermekeik számára a programban való részvételt.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
1.1. Üdvözlés	Elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni. Rajztábla/papír az aznapi feladatokkal (a lista lejjebb, a 4. instrukciónál olvasható). Filctollak.	10 perc
1.2. Megismerkedés	Elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak sétálni, vagy nyugodtan leülhessenek kettesben.	15 perc
1.3. A gyermekek rezilienciáját elősegítő program bemutatása	Elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni. A gyermekek foglalkozásait ismertető tájékoztató lapok vagy rajztábla. Üres rajztáblapapír. Filctollak.	45 perc
1.4. Beleegyező nyilatkozatok	Üres beleegyező nyilatkozatok (a nyilatkozatminta a 2. mellékletben látható), tollak.	10 perc
1.5. A felmerülő kérdések megválaszolása	Elég hely	30 perc
1.6. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés		5 perc

1.1. Üdvözlés

A feladat célja: a szülők és gondviselők üdvözlése; a napi program ismertetése

Szükséges eszközök: a körbeüléshez elegendő hely. Rajztábla/papír az aznapi feladatokkal (a lista lejjebb, a 4. instrukciónál olvasható). Filctollak.

Szükséges idő: 10 perc

1. Mutakozzon be, majd mutassa be a kollégáit.
Amennyiben Ön egy szervezetenél dolgozik, nevezze meg és mutassa be a szervezetet és az általuk (az adott helyen, illetve máshol) végzett tevékenységet.
Amennyiben Ön tanár, mondja el, hogy melyik iskolában dolgozik, és hogy mi a feladata (tanár, pályaválasztási tanácsadó stb.).
2. Üdvözlje a szülőket/gondviselőket, és köszönje meg nekik, hogy időt szakítottak a megbeszélésre.

3. Mondja a következőt:

„Ma két órát töltünk együtt. Ez alatt arról a gyermekek rezilienciáját elősegítő programról beszélgetünk, amelybe a gyermekek meghívást kaptak. Arról is lesz szó, hogy miért indítottuk ezt a programot, és hogy a gyermekek milyen feladatokat végeznek majd. Az is szóba kerül, hogy szülőként/gondviselőként Önöknek milyen szerepük van abban, hogy a foglalkozások a lehető leghasznosabbak legyenek a gyermekek számára.

A mai találkozó lezárása előtt megkérjük Önöket, hogy írják alá a bejegyző nyilatkozatot, amellyel engedélyezik gyermekük (gyermekeik) és a saját részvételüket a programban. Nagyon fontos, hogy úgy érezzék: a döntés meghozatalához szükséges minden információt megkaptak.

A találkozó során több alkalmuk is lesz kérdéseket feltenni. Ha valami nem világos, vagy többet szeretnének tudni róla, kérdezzenek bátran.”

4. Vegye sorra a rajztablára felírt feladatok listáját:
 - 1) megismerkedés;
 - 2) gyakorlati tudnivalók;
 - 3) bejegyző nyilatkozat;
 - 4) a következő találkozó.
5. Válaszolja meg az aznapi találkozóval kapcsolatos kérdéseket, majd folytassa a következő feladattal.

1.2. Megismerkedés

A feladat célja: hogy a szülők/gondviselők jobban megismerjék egymást.

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak sétálni, vagy nyugodtan leülhessenek kettesben.

Szükséges idő: 15 perc

! Előzőleg gondolja át, hogy az aktuális kulturális közegben megfelelő-e ez a feladat. Ha nem, akkor tervezzen helyette általános ismerkedést, ahol minden résztvevő feláll, és bemutatkozik.

A bemutatkozás mint feladat fontos eszköz, mivel így a résztvevők otthonosabban érezhetik magukat a csoportban. Legyen figyelmes azokhoz, akik tartanak attól, hogy nagy csoport előtt osszanak meg magukról információkat, és ezt mindenképpen köszönje meg nekik.

1. Ismertesse a résztvevőkkel, hogy egy rövid gyakorlattal fognak kezdeni, ami lehetőséget ad arra, hogy jobban megismerjék egymást.
2. Kérje, hogy keressenek maguknak párt – olyasvalakit, akit csak felületesen vagy egyáltalán nem ismernek.
3. Mondja el, hogy 5 percük lesz arra, hogy a másikkal beszélgessenek. Eközben sétálhatnak, de le is ülhetnek valahová, ahol zavartalanul beszélgethetnek egymással. Ezalatt be kell mutatkozniuk egymásnak, illetve meg kell próbálniuk a következőket:
 - megmondani a másikkal, hogy melyik gyermekük vesz részt a programban;
 - beszélni egy kicsit magukról;
 - három közös vonást találni egymásban.
4. Ha valaki pár nélkül marad, a foglalkozásvezető is részt vesz a feladatban.
5. Jelezze, amikor már csak egy perc van hátra.
6. Miután lejárt az idő, hívja össze a csoportot, és kérjen meg mindenkit, hogy üljön a párja mellé.
7. Kérje meg a résztvevőket, hogy mutassák be a párjukat: mondják meg az ő és a gyermeke(i) nevét. Miután mindketten bemutatták a másikat, kérje meg őket, hogy áruljanak el **egyet abból a három dologból**, ami közös bennük.
8. A feladat végén köszönje meg a részvételt.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

1.3. A gyermekek rezilienciáját elősegítő program bemutatása

A feladat célja: a gyermekek rezilienciáját elősegítő program áttekintése; tájékoztatás a gyermekek foglalkozásairól.

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni. A gyermekek foglalkozásait ismertető tájékoztató lapok vagy rajztábla. Üres rajztáblapapír. Filctollak.

Szükséges idő: 45 perc

! Ez a feladat előkészületet igényel: **össze kell állítania egy tájékoztatót a gyermekfoglalkozások gyakorlati tudnivalóiról. A tájékoztató úrlap mintája az 1. mellékletben található. Ha nem készít tájékoztatókat, akkor írja a tudnivalókat a táblára.**

1. Utaljon vissza az előző gyakorlatra, és emelje ki azt az egy dolgot, ami **MINDENKIBEN** közös: mindannyian szülői/gondviselői szerepben vannak jelen, és a világ összes szülőjéhez és gondviselőjéhez hasonlóan ők is a legjobbat akarják a gyermekeiknek.
2. Mondja el, hogy azért vannak jelen, mert ők és gyermekeik meghívást kaptak egy több hetes programba.
3. Beszéljen a résztvevőknek a program háttéréről:

„A gyermekeik, világszerte sok más gyermekhez hasonlóan, nehéz időszakon vannak túl, de – a körülöttük élő felnőttekhez hasonlóan – erősnek és bátornak bizonyultak. A programnak, amelybe meghívjuk Önöket és a gyermekeiket, az a célja, hogy többféle szempontból is javítsa a gyermekek jóllétét, azaz:

 - *a személyes jóllétüket,*

- a másokkal való érintkezést és kommunikációt,
- a lakókörnyezetüket.

4. Írja fel a program három fő alkotóelemét a rajz táblára:

A. A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélések

E megbeszélések célja:

- **A szülők és gondviselők tájékoztatása** arról, hogy mi történik a gyermekek foglalkozásain, és hogy érzik magukat a gyermekek.
- A felmerülő problémák **megosztása**, valamint a foglalkozásvezetők, a szülők/gondviselők véleményének meghallgatása a gyermekek jóllétéről. Ez segít a szülőknek és a gondviselőknek gyermekeik otthoni támogatásában.

Négy* találkozóra kerül sor:

1. A program bemutatása (aznap)
2. Pszichoszociális jóllét, illetve a gyermekek jogai és kötelességei VAGY Pszichoszociális jóllét, illetve a gyermekek szükségletei (említsen meg a választott témát)
3. A gyermekek reakciói és érzelmei
4. A gyermekek megóvása a bántalmazástól

Mondja el, hogy kifejezetten ajánlott a szülők/gondviselők számára, hogy minden foglalkozáson vegyenek részt.

*A megbeszélések pontos száma az igényektől és a rendelkezésre álló erőforrásoktól függően változhat.

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program

- A. A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélések
- B. A gyermekeknek szóló foglalkozások
- C. A foglalkozásvezetők képzése

B. A gyermekeknek szóló foglalkozások

Ossza meg a résztvevőkkel, hogy hány foglalkozást fognak tartani.

Minden foglalkozás hasonló felépítésű, de mindegyiken különböző feladatokra kerül sor:

- Szórakoztató feladatok, amelyek megnyugtatják a gyermekeket, és jó hangulatot teremtenek.
- Olyan feladatok, amelyek a gyermekek által átélt nyomasztó élményekre fókuszálnak, és megvizsgálják, hogyan reagáltak rájuk a gyermekek.

A feladatok arra ösztönzik a gyermekeket, hogy:

- felszabadultak és vidámak legyenek,
- mozgékonyak és egészségesek legyenek,
- együttműködjenek, megtanuljanak segíteni egymásnak, kedvesen és tisztelettudóan viselkedjenek egymással,
- bízzanak másokban, és bátran kifejezzék az érzéseiket,
- megismerjék a nyomasztó érzések/gondolatok leküzdéséhez szükséges módszereket,
- erőszakmentesen oldják meg a problémáikat,
- tisztában legyenek a veszélyekkel és azokkal a helyzetekkel, amelyekben veszélyben lehetnek; hogy megtanuljanak vigyázni magukra,
- helyes és biztonságos döntéseket hozzanak,
- többet járjanak társaságba,
- segítséget kérjenek másoktól.

Ismertesse a szülőkkel/gondviselőkkel, hogy szerte a világban tartottak már ehhez hasonló foglalkozásokat. Ezek segítettek a gyermekeknek abban, hogy hatékonyabban megbirkózzanak a mindennapok kihívásaival, és az iskolai teljesítményük is javult.

C. A foglalkozásvezetők képzése

A foglalkozásvezetők és terepkoordinatorok képzést kapnak, amely során elsajátítják a szülői megbeszélések irányítását a gyermekfoglalkozások vezetését. A képzés a következőkben is segíti a munkájukat:

- Megtanulják felismerni, hogy milyen helyzetek, körülmények jelentenek kihívást a gyermekeknek, hogyan segíthetnek nekik megbirkózni velük.
- Megtalálják a veszélyeztetett és speciális támogatásra szoruló gyermekeket.
- Fokozzák a gyermekek kezdeményezőkézségét és aktív részvételét.
- Megtanítják a gyermekeknek, hogy segítsék egymást.

Válaszoljon a felmerülő kérdésekre.

5. Vegye sorra a programra vonatkozó gyakorlati információkat. Adja át a tájékoztató lapokat a szülőknek/gondviselőknek, vagy olvassák el közösen a táblán lévő, korábban összeírt listát, majd beszéljenek az alábbiakról:

- A gyermekeknek szóló foglalkozások és a felnőtteknek tartott megbeszélések helyszíne.
- A foglalkozások és a megbeszélések menetrendje (dátumok és időpontok).
- A meghívott gyermekek névsora.
- A gyermekek létszáma.
- A foglalkozásvezető(k) és a foglalkozásokon jelenlévő többi felnőtt neve.
- A szülőkkel/gondviselőkkel kapcsolatot tartó személy.

6. Válaszoljon a felmerülő kérdésekre.

1.4. Beleegyző nyilatkozatok

A feladat célja: a beleegyező nyilatkozat aláírása a szülőkkel/gondviselőkkel, amellyel engedélyezik gyermekeik számára a programban való részvételt.

Szükséges eszközök: üres beleegyező nyilatkozatok (a nyilatkozatminta a 2. mellékletben látható), tollak.

Szükséges idő: 10 perc

! **A szülői beleegyezést a helyi szokásoknak megfelelően kell megszerezni. (Az alábbi egy általános útmutató, amely az Ön szervezetének előírásai és a helyi közösség elvárásai szerint módosítandó).**

Ha a résztvevők között vannak írástudatlanok, segítsen nekik az űrlap kitöltésében, és kérje meg őket, hogy aláírás helyett rajzoljanak egy jelet a papírra. Jelezze az űrlapon, hogy segített nekik a kitöltésben.

Ha a szülők vagy a gondviselők között vannak, akik nem kívánják aláírni a beleegyező nyilatkozatot, és nem akarják, hogy gyermekeik részt vegyenek a foglalkozásokon, később beszéljen el velük. A megbeszélésre ne az egész csoport előtt kerüljön sor.

Ellenőrizze, hogy minden szülő és gondviselő rendelkezik-e a megfelelő döntés meghozatalához elegendő információval. Próbálja megnyugtatni őket, ha olyan aggályaik vannak, amelyek miatt nem kívánnak hozzájárulni gyermekük részvételéhez.

1. Mondja el a szülőknek/gondviselőknek, hogy szeretné a beleegyezésüket kérni ahhoz, hogy a gyermekeik részt vehessenek a foglalkozásokon, valamint hogy ők maguk is vállalják a részvételt. Ossa ki a nyilatkozatokat és a tollakat az egyes családok jelen lévő tagjainak.
2. Vegye sorra az egyes sorokat az űrlapon. Mindegyikről magyarázza el, hogy mit jelent. Győződjön meg arról, hogy ők a gyermek(ek) törvényes képviselői, és így érvényes a beleegyezésük.
3. Magyarázza el, hogy amennyiben a gyermekekről fénykép vagy filmfelvétel készül, akkor ezeket az alábbi célokra fogják felhasználni:
 - A gyermekek jóllétével és védelmével kapcsolatos figyelemfelhívásokban.
 - A foglalkozásvezetők és terepkoordinatorok képzése során.
 - A szervezetnek készített beszámolóknak.
 - A foglalkozások iránti figyelemfelkeltésre és mások tájékoztatására.
4. Mondja el, hogy ha egy gyermek rosszul lesz, vagy megsérül, mindent meg fognak tenni azért, hogy haladéktalanul értesítsék a szülőt/gondviselőt, de amennyiben ez nem lehetséges, engedélyt kér arra, hogy szükség esetén sürgősségi orvosi ellátást biztosíthasson a gyermeknek.
5. Válaszoljon a felmerülő kérdésekre. Kérje, hogy írják alá a beleegyező nyilatkozatot.
6. Miután mindenki kitöltötte és aláírta a nyilatkozatokat, gyűjtse össze, majd tegye őket biztonságos helyre, mivel személyes adatokat tartalmaznak.
7. Ismertesse, hogy a gyermekektől is hozzájárulást kér majd a részvételhez. Ha valamelyik gyermek nem akar részt venni a foglalkozásokon, senki sem fogja erre kényszeríteni.

1.5. A felmerülő kérdések megválaszolása

Szükséges idő: 30 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban (a 111. oldalon) találja.

1.6. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban (a 111. oldalon) találja.

2A foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés

A foglalkozás célja: felhívni a figyelmet a gyermekek pszichoszociális jóllétére, jogaira és kötelességeire.

A feladatok célja:

Elmagyarázni és tudatosítani, hogy mire van szükségük a gyermekeknek a megfelelő növekedéshez, illetve a szociális, érzelmi, testi és szellemi fejlődéshez.

Ismertetni és elmagyarázni a gyermekek jogait és kötelességeit.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
2A.1. Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain		15 perc
2A.2. Mire van szükségük a gyermekeknek?	Rajztáblapapír és filctoll.	25 perc
2A.3. A gyermekek jogai és kötelességei	Elég hely, rajztábla és filctoll; papír, tollak; az ENSZ Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumának példányai (a dokumentum a pendrive-on, a Munkafüzetek mappában található).	45 perc
2A.4. A felmerülő kérdések megválaszolása	Elég hely	30 perc
2A.5. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés		5 perc

2A.1. Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Szükséges idő: 15 perc

„Ma ismét két órát töltünk együtt. Ezt az időt azzal töltjük, hogy sorra vesszük, mire van szükségük a gyermekeknek ahhoz, hogy erősek és egészségesek legyenek. Emellett a gyermekek jogairól és kötelességeiről is lesz szó.”

2A.2. Mire van szükségük a gyermekeknek?

A feladat célja: elmagyarázni és tudatosítani, hogy mire van szükségük a gyermekeknek a megfelelő növekedéshez, illetve a szociális, érzelmi, testi és szellemi fejlődéshez.

Szükséges eszközök: rajztáblapapír és filctoll.

Szükséges idő: 25 perc

! A feladatra való felkészülés során készítsen egy egyszerű rajzot egy csecsemőről vagy kisgyermekről egy rajztáblapapírra. A rajz akkora legyen, hogy maradjon még hely a papíron ahhoz, hogy felírhassa mellé a kulcsszavakat.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy vessenek egy pillantást a csecsemő/kisgyermek rajzára (amit előzőleg készített).

2. Mondja a következőt:

„Mindannyian tudjuk, hogy a gyermekeknek gondoskodásra van szükségük. Ha megfelelően gondoskodunk róluk, és vigyázunk rájuk, erősek lesznek. A gyermekeink a következő generáció tagjai, és úgy kell felnőniük, hogy képesek legyenek reagálni a problémákra, és tudják segíteni a közösségüket.

Most megvizsgáljuk, hogy mire van szüksége egy gyermeknek ahhoz, hogy erős felnőtté váljon.”

3. Kérje meg a résztvevőket, hogy közösen gyűjtsék össze, hogy mi minden szükséges a gyermekek fejlődéséhez. Ismerjen el a csoporttól kapott minden ötletet – mondja például a következőt:

„Valóban szükségük van ételre”, majd írja a gyermek rajza mellé az „étel” szót.

4. Ügyeljen rá, hogy az alábbi szükségletek mind meg legyenek említve:

- fizikai (étel, ital);
- szellemi (oktatás);
- érzelmi (szeretet);
- szociális/társas (a valahová tartozás érzése, a többiek támogatása)³³.

2A.3. A gyermekek jogai és kötelességei

A feladat célja: felhívni a figyelmet a gyermekek jogaira és kötelességeire, és tudatosítani őket.

Szükséges eszközök: elég hely, rajztábla és filctoll; papír, tollak; az ENSZ Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumának példányai (a dokumentum a pendrive-on, a Munkafüzetek mappában található).

Szükséges idő: 45 perc

! Alaposan készüljön fel az ENSZ Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumának megvitatására és a várható kérdésekre.

A jogokról való beszélgetés kényes téma lehet, különösen olyan környezetben, ahol több jog nem érvényesül. Fontos, hogy a jogokról tárgyilagosan és pozitív hangnemben beszélgessenek. *A feladat célja nem az, hogy lelkiismeret-furdalást ébresszünk a szülőkben és a gondviselőkben, amiért nem képesek biztosítani a gyermekeiknek járó jogokat.* A feladat az, hogy felhívja a figyelmet a gyermekjogokra, és hogy e jogok védelmében milyen kötelességeik vannak a felnőtteknek és a gyermekeknek.

1. Ossa három csoportra a résztvevőket. Minden csoportnak adjon papírt és tollat, hogy leírassák a gondolataikat.

2. Ossa szét az ENSZ Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumának példányait. Ha lehetséges, mindenki kapjon belőle egyet, vagy egy-egy csoport egy vagy több példányt, hogy a tagok közösen használhassák őket.

3. Mondja el a következőt a résztvevőknek:

„Az Egyesült Nemzetek Szervezete, az ENSZ 1945-ben alakult meg. Az Egyezmény a gyermek jogairól című dokumentumot 1989-ben véglegesítették, és 1990-ben lépett életbe. Kettő kivételével a világ minden országa aláírta. Az egyezmény négy alapvető jogot sorol fel. Ezek a következők (írja fel őket a táblára):

1. *az életben maradáshoz és a fejlődéshez (pl. gondviselés és oktatás) való jog;*
2. *a (pl. faj, nem vagy cselekvőképtelenség alapján történő) megkülönböztetésmentes bánásmódhoz való jog;*

³³ Forrás: REPSSI: *The Journey of Life* (2004).

3. *a gyermek mindenek felett álló érdekének védelme (amibe az is beletartozik, hogy bármilyen döntés meghozatalakor figyelembe kell venni annak a gyermekre gyakorolt hatását);*
4. *a részvételhez való jog (azaz a gyermek véleményét is figyelembe kell venni)."*

4. Ezután folytassa a következőkkel:

- *„Minden gyermeknek vannak jogai.*
- *A gyermekek életében jelen lévő felnőttek feladata a gyermekjogok biztosítása és védelme. Közéjük tartoznak a szülők/ gondviselők, de azok a hatalmi pozícióban lévő felnőttek is, akiknek befolyással lehetnek e jogok érvényesülésére.*
- *A jogaik teljesülése érdekében a gyermekeknek is vannak kötelességeik. ”*

5. Ezt a következő példával illusztrálja:

„Az oktatáshoz való jog

- *Az állami szervezetek feladata, hogy az oktatást minden gyermek számára biztosítsák.*
- *A szülők és gondviselők feladata, hogy, ha van rá lehetőség, iskolába járassák a gyermekeiket.*
- *A gyermekek kötelessége, hogy, ha iskolába járhatnak, bejárjanak az órákra, és megcsinálják a házi feladatukat.*

6. Kérje meg a résztvevőket, hogy nézzék át az egyezményt, és vitassák meg a csoportjukkal az alábbi kérdéseket. Miután végeztek, kérdezze meg róluk a véleményüket:

*A gyermekeket megillető jogok közül melyek biztosítottak a helyi közösségben?
Szülőként és gondviselőként mi a feladatunk e jogok biztosításában és védelmében?
Milyen kötelezettségekkel jár a gyermekek számára jogaik megvalósulása?*

7. Mintegy 10-15 perc után kérje meg a csoportokat, hogy osszák meg a többiekkel a gondolataikat.

8. A feladat végén köszönje meg a részvételt³⁴.

2A.4. A felmerülő kérdések megválaszolása

Szükséges idő: 30 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

2A.5. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

³⁴ Forrás: REPSSI: *The Journey of Life* (2004).

2.B. foglalkozás A szülővel és gondviselővel folytatott megbeszélés

A foglalkozás célja: figyelemfelhívás a gyermekek pszichoszociális jóllétére, illetve az egészségükhöz szükséges dolgokra.

A feladatok célja:

Elmagyarázni és tudatosítani, hogy mire van szükségük a gyermekeknek a megfelelő növekedéshez, illetve a szociális, érzelmi, testi és szellemi fejlődéshez.

Megbeszélni, hogy a szülők, gondviselők és maguk a gyermekek mit tehetnek erejük és egészségük megőrzéséért.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
2B.1. Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain		15 perc
2B.2. Mire van szükségük a gyermekeknek?	Rajztáblapapír és filctoll.	25 perc
2B.3. A gyermekek erejének és egészségének megőrzése	Elég hely, rajztábla, papír, tollak.	45 perc
2B.4. A felmerülő kérdések megválaszolása	Elég hely	30 perc
2B.5. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés		5 perc

2B.1. Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Szükséges idő: 15 perc

„Ma ismét két órát töltünk együtt. Kiderítjük, mire van szükségük a gyermekeknek, hogy erősek és egészségesek legyenek. Emellett arról is beszélgetünk, hogy milyen szerepet játszanak mások – Önök mint szülők/gondviselők, a közösség és maguk a gyermekek – a gyermekek erejének és egészségének megőrzésében.”

2B.2. Mire van szükségük a gyermekeknek?³⁵

A feladat célja: Elmagyarázni és tudatosítani, hogy mire van szükségük a gyermekeknek a megfelelő növekedéshez, illetve a szociális, érzelmi, testi és szellemi fejlődéshez.

Szükséges eszközök: rajztáblapapír és filctoll.

Szükséges idő: 25 perc

I A feladatra való felkészülés során készítsen egy egyszerű rajzot egy csecsemőről vagy kisgyermekről egy rajztáblapapírra. A rajz akkora legyen, hogy maradjon még hely a papíron ahhoz, hogy felírhasa mellé a kulcsszavakat.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy vessenek egy pillantást a csecsemő/kisgyermek rajzára (amit előzőleg készített).

³⁵ Forrás: REPSSI: *The Journey of Life* (2004).

2. Mondja a következőt:

„Mindannyian tudjuk, hogy a gyermekeknek gondoskodásra van szükségük. Ha megfelelően gondoskodunk róluk, és vigyázunk rájuk, erősek lesznek. A gyermekeink a következő generáció tagjai, és úgy kell felnőniük, hogy képesek legyenek reagálni a problémákra, és tudják segíteni a közösségüket.

Most megvizsgáljuk, hogy mire van szüksége egy gyermeknek ahhoz, hogy erős felnőtté váljon.”

5. Kérje meg a résztvevőket, hogy közösen gyűjtsék össze, hogy mi minden szükséges a gyermekek fejlődéséhez. Ismerjen el a csoporttól kapott minden ötletet – mondja például a következőt:

„Valóban szükségük van ételre”, majd írja a gyermek rajza mellé az „étel” szót.

6. Ügyeljen rá, hogy az alábbi szükségletek mind meg legyenek említve:

- fizikai (étel, ital);
- szellemi (oktatás);
- érzelmi (szeretet);
- szociális/társas (a valahová tartozás érzése, a többiek támogatása).

2B.3. A gyermekek erejének és egészségének megőrzése³⁶

A feladat célja: megbeszélni, hogy a szülők, gondviselők és maguk a gyermekek mit tehetnek erejük és egészségük megőrzéséért.

Szükséges eszközök: elég hely, rajztábla, papír, tollak.

Szükséges idő: 45 perc

1. Ossa három csoportra a résztvevőket. Minden csoportnak adjon papírt és tollat, hogy leírassák a gondolataikat.

2. Kérje meg a csoportokat, hogy vitassanak meg három olyan kérdést a gyermekek szükségleteivel kapcsolatban, amelyeket az előző feladat során határoztak meg. Minden kérdésre adjon nagyjából 10 percet, majd kérje, hogy mielőtt rátérnének a következőre, mondják el a véleményüket az egész csoportnak. (Mutatunk példákat a kérdésre adott lehetséges válaszokra, amelyek azt is tisztázzák, hogy mit jelent a kérdés.)

„A. Hogyan segíthetnek a szülők és gondviselők gyermekeik szükségleteinek kielégítésében?”

Lehetséges válasz: *Igyekeznek mindennap egészséges ételeket készíteni a gyermekeiknek.*

„B. Hogyan segíthet a közösség a gyermekek szükségleteinek kielégítésében? Mit kell jobbra tenni a közösségben, hogy a gyermekek élete is jobb legyen?”

Lehetséges válasz: *A közösség legyen biztonságos lakóhely a gyermekek számára. A közösségünkben vannak olyan kivilágítatlan helyek, ahol a gyermekeknek nem lehetnek biztonságban éjszaka. Ezeknek a területeknek a kivilágítása növeli a gyermekek biztonságát.*

„C. Mit tehetnek maguk a gyermekek azért, hogy erősek és egészségesek maradjanak?”

Lehetséges válasz: *A gyermekeknek meg kell tanulniuk felelősséget vállalni a saját tetteikért és döntéseikért. Ha például teljesülnek az egészséggel kapcsolatos alapvető szükségleteik, az ő*

³⁶ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

felelősségük, hogy jó döntéseket hozzanak, hogy egészségesek maradjanak. El kell például dönteniük, hogy NEM dohányoznak, és NEM fogyasztanak kábítószert.

3. Miután mindhárom csoport elmondta a véleményét a három kérdéssel kapcsolatban, a feladat összefoglalásaként mondja el, hogy mindannyiunk közös feladata gyermekeink erejének és egészségének megőrzése.
4. Tájékoztassa a szülőket és a gondviselőket arról, hogy ezeket a kérdéseket a gyermekekkel is megbeszéli a foglalkozásokon.

2B.4. A felmerülő kérdések megválaszolása

Szükséges idő: 30 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

2B.5. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

Ma megbeszéltük, hogy a gyermekeknek mire van szükségük ahhoz, hogy majd erős és egészséges felnőttek legyenek. Arról is beszélgettünk, hogy mit tehetünk mi, szülők/gondviselők, hogy a gyermekeink erősek és egészségesek legyenek. Arról is volt szó, hogy mit tehetnek ezért maguk a gyermekek.

A következő találkozónkon azt vizsgáljuk meg, hogy a gyermekeink milyen kihívásokkal szembesülnek a közösségben, és mi hogyan tudunk segíteni nekik.

3. foglalkozás A szülőkkkel és gondviselőkkkel folytatott megbeszélés

A foglalkozás célja: kollektív figyelemfelhívás azokra a problémákra, amelyeket a közösségben élő gyermekek tapasztalnak, illetve ezek megvitatása.

A feladatok célja:

Azon problémák azonosítása, amelyeket a közösségben élő gyermekek tapasztalnak.

Annak bemutatása, hogy a gyermekek életében jelen lévő különböző problémák mennyire megterhelik a gyermekeket, és mennyire lassítják pozitív és egészséges fejlődésüket.

A résztvevők támogatása abban, hogy megértsék a gyermekek problémákra adott reakcióit, illetve a legjobb segítségnyújtási módszer megtalálásáról szóló beszélgetés ösztönzése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
3.1. Üdvözlés		5 perc
3.2. A problémák, amelyekkel a gyermekek szembenéznak	Rajztábla és filctoll.	15 perc
3.3. A problémák súlya	Egy erős zsák vagy kosár. Nehéz kövek – annyi, hogy elég legyen a gyermekek (előző feladatban leírt) problémáinak bemutatásához.	20 perc
3.4. A gyermekek problémákra adott reakciói	Elég hely a csoportos feladatvégzéshez, papír, tollak.	45 perc
3.5. A felmerülő kérdések megválaszolása	Elég hely	30 perc
3.6. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés		5 perc

B.1. Üdvözlés; a legfrissebb fejlemények a gyermekek foglalkozásain

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

Szükséges idő: 15 perc

„Ma ismét két órát töltünk együtt. Azokról a problémákról fogunk gondolkozni, amelyekkel a gyermekeink nap mint nap találkoznak, majd beszélünk a belőlük kiváltott reakcióikról és arról, hogyan segíthetünk nekik megbirkózni a kihívásokkal.”

3.2. A problémák, amelyekkel a gyermekek szembenéznak³⁷

A feladat célja: azon problémák azonosítása, amelyeket a közösségben élő gyermekek tapasztalnak.

Szükséges eszközök: rajztábla és filctoll.

Szükséges idő: 15 perc

1. A feladatot azzal kezdje, hogy emlékezteti a résztvevőket az előző találkozón végzett feladatra:

³⁷ Forrás: REPSSI: *Journey of Life* (2004).

„Amikor legutóbb találkoztunk, arról beszéltünk, hogy milyen dolgok nélkülözhetetlenek a gyermekek erős és egészséges felnőtté válásához. Ahogy azonban a gyermekek cseperednek, mindegyikük szembesül különböző problémákkal.

Ma azokról a konkrét problémákról fogunk beszélgetni, amelyekkel a közösségben élő gyermekek találkoznak. Önök milyen problémákról tudnak, amelyekkel a gyermekeknek szembe kell nézniük?”

2. A válaszokat írja fel a táblára.

3. Ezután kérdezze meg a résztvevőket, hogy szerintük a gyermekek meg tudják-e oldani egyedül ezeket a problémákat. Mondjon példákat olyan problémákra, amiket meg tudnak oldani egyedül, és olyanokra is, amiket nem. Vegye sorra a problémákat, és írja fel a táblára, hogy a gyermekek melyiket tudják maguk is megoldani, és melyiket nem.

3.3. A problémák súlya³⁸

A feladat célja: annak bemutatása, hogy a gyermekek életében jelen lévő különböző problémák mennyire megterhelik a gyermekeket, és mennyire lassítják pozitív és egészséges fejlődésüket.

Szükséges eszközök: egy erős zsák vagy kosár. Nehéz kövek – annyi, hogy elég legyen a gyermekek (előző feladatban leírt) problémáinak bemutatásához.

Szükséges idő: 20 perc

4 A foglalkozás ezen pontján eldöntheti, hogy a 3.3-as feladatot szeretné-e végrehajtani, vagy inkább a 3.2-es feladat során elkezdett beszélgetést folytatná, ha az jobb ötletnek tűnik.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy vegye a vállára a zsákot, vagy emelje meg a kosarat. Ő egy közösségbeli gyermeket fog játszani.
2. Ezután mondja el, hogy minden egyes maguk előtt látott kő egy olyan problémát jelképez, amellyel a gyermekeknek szembe kell nézniük.
3. Adjon minden résztvevő kezébe egy-egy követ, és nevezze meg a problémát, amelyet a kő kifejez. Mondhatja például ezt:
„Ez a kő az éhezés jelképe, amelyet néhány, a közösségben élő néhány gyermek megél.”
4. Kérje meg az önként jelentkezőt, akinek a hátán az üres zsák van, hogy ugorjon fel olyan magasra, amennyire csak tud. Hívja fel a figyelmet arra, hogy milyen erős a „gyermek”.
5. Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy egymás után tegyék a követek a gyermek zsákjába, és mondják ki az adott probléma nevét.
Például: az első résztvevő a zsákba teszi a követ, és közben ezt mondja: „Ez a gyermek nem járhat iskolába.”
6. Miután mindenki betett egy követ a zsákba, kérje meg a „gyermeket”, hogy ugorjon fel újra.
7. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy miért tud most csak nehezen ugránozni a „gyermek”.
8. Mutasson rá, hogy még egy erős gyermek is nehezen birkózik meg a problémáival, különösen, ha egyszerre több is van neki.

³⁸ Forrás: REPSI: *Journey of Life* (2004).

9. Kérje meg a résztvevőket, hogy mutassák meg, hogyan segítenének a gyermekén, majd beszéljék meg, hogyan segíthetik a felnőttek a közösségben élő gyermekeket. Ha a résztvevők nem hozzák szóba, akkor mutassa meg Ön, hogy ha ők emelik fel a zsákot, vagy ha néhány követ kivesznek belőle, a zsák kevésbé lesz súlyos.
10. Kérje meg a résztvevőket, hogy soroljanak fel olyan dolgokat, amelyek segíthetnek a gyermekén, és minden ilyen segítség megemlékezésor vegyenek ki egy követ a zsákból.
11. A feladatot az alábbi módon összegezze:
„Amikor egy gyermek túl nagy terhet cipel, és az élete egyszerre túl sok gonddal van tele, akkor elakad az erős és egészséges felnőtté válás útján. Ilyenkor másoktól kell segítséget kapnia ahhoz, hogy visszataláljon a pozitív fejlődés útjára.”

3.4. A gyermekek problémákra adott reakciói

A feladat célja: a résztvevők támogatása abban, hogy megértsék a gyermekek problémákra adott reakcióit, illetve a legjobb segítségnyújtási módszer megtalálásáról szóló beszélgetés ösztönzése.

Szükséges eszközök: elég hely a csoportos feladatvégzéshez, papír, tollak.

Szükséges idő: 45 perc

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:
„Amikor egy gyermek problémákkal küszködik, gyakran úgy reagál rájuk, hogy azzal aggodalmat kelt a körülötte élőkben. Képesnek kell lennünk arra, hogy felismerjük a problémákkal küszködő gyermeket, megértsük a reakcióit, és megadjuk neki a szükséges támogatást.”
2. Ossa három csoportra a résztvevőket, és kérje, hogy beszéljék meg a következő kérdéseket. (Az első kérdéssel 5, a másodikkal 10 percet foglalkozhatnak). Adjon minden csoportnak papírt és tollat, hogy leírassák a véleményüket.
 - a) Vannak-e olyan gyermekcsoportok a közösségben, ahol több a probléma, mint a többiekénél?
Például: hajléktalanok; diszkriminálják őket; mélyszegénységben élnek; elvesztették a szüleiket vagy szeretetteiket stb.
 - b) Hogyan viselkednek a problémákkal küszködő gyermekek, és milyen érzelmeket fejez ki a viselkedésük? Néhány példa:
 - a. Egyes gyermekek agresszívek. Az agresszió a düh, a frusztráció vagy a szomorúság jele.
 - b. Egyes gyermekek túlzottan ragaszkodnak a gondviselőikhez. A túlzott ragaszkodás bizonytalanságot és félelmet mutat.
 - c. Egyes gyermekek visszahúzódóak, és nem akarnak játszani a többiekkel. Ez annak a jele lehet, hogy szomorúak, bizonytalanok vagy félnek.

15 perc elteltével kérjen meg minden csoportot, hogy reagáljanak az első kérdésre, majd térjenek rá a másodikra.

3. A válaszokat írja fel a rajztáblára, két külön papírra. Az egyik címe legyen „Problémákkal küszködő gyermekek”, a másiké pedig „Gyakori viselkedésmódok és érzelmek”.
4. Mondja a következőt:
„A problémákkal küszködő gyermekek reakciói a saját tulajdonságaiktól, a belső erejüktől és a környezetüktől függően különfélék lehetnek. A sorstársaik és szüleik/gondviselőik megfigyeléséből azt is megtanulhatják, hogyan reagáljanak a nehéz helyzetekre.”

Ha például egy gyermek gondviselői félnek és aggódnak, az valószínűleg a gyermekre is átragad. Ugyanígy, amikor egy gyermek sorstársai és családja jól és biztonságban érzik magukat, az adott gyermek is boldog lesz.

Tisztában kell lenni azzal, hogy a gyermekek (a felnőttekhez hasonlóan) reagálnak a környezetükre. Ez azt jelenti, hogy ha egy gyermek problémás, a megbüntetése helyett a szüleinek/gondviselőinek fel kell ismerniük, milyen problémával küzd, meg kell próbálniuk megérteni a reakcióit és az érzéseit, és segíteniük kell neki, hogy erőt gyűjtsön, és megbirkózzon az előtte álló kihívásokkal.

5. Kérje meg a résztvevőket, hogy ismét váljanak szét ugyanarra a három csoportra, és válasszanak ki egy-egy gyakori problémát a „Problémákkal küszködő gyermekek”, illetve a „Gyakori viselkedésmódok és érzelmek” listáról. A csoportoknak különböző példákat kell választaniuk.

Például:

Az első csoport azokat a gyermekeket választja, akik erőszak szemtanúi voltak, ezért most rémálmaik vannak és félnek.

A második csoport a hajléktalan gyermekeket választja, akik agresszívak és frusztráltak.

A harmadik csoport azokat a gyermekeket választja, akik elvesztették a szüleit, ezért visszahúzódoak és szomorúak.

6. Adjon 10 percet a csoportnak, hogy megbeszéljék az alábbi, a választott szituációra vonatkozó kérdést:

Mivel tudunk mi, szülők/gondviselők a legtöbbet segíteni az ilyen problémákkal küzdő gyermekeknek?

7. 10 perc leteltével kérje meg a csoportokat, hogy mutassák meg válaszaikat a többieknek.

8. A pendrive-on található 3. melléklet ötleteket ad a segítségnyújtáshoz az alábbi viselkedésmódokra:

1. túlzott ragaszkodás,
2. alvászavar,
3. rémálmok,
4. éjszakai felriadás,
5. ágybavizelés,
6. emléketörések,
7. agresszió,
8. depresszió.

Csak azoknál a példánál használja fel ezeket az információkat, amelyek valóban szóba kerülnek. Ne érezzen kísértést arra, hogy az összes viselkedésmódról és a velük kapcsolatos ötletekről beszéljen – ezzel csak összezavarná a résztvevőket.

9. A feladatot az alábbi módon foglalhatja össze:

„A gyermekek viselkedéséből a legtöbbször rájöhettünk arra, hogy valami baj van. Ha megpróbáljuk feltárni a gyermekek viselkedésének okait, és megérteni az érzéseiket, reakcióikat, azzal máris segítettünk a gyermeknek. A szülei/gondviselői támogatásával a legtöbb gyermek boldogulni tud.”

10. Emelje ki annak a fontosságát, hogy azok a gyermekek, akik nevetlenül vagy „rosszul” viselkednek, nem azért teszik, mert rosszak, hanem mert így tudják kifejezni, hogy segítségre van szükségük.

3.5. A felmerülő kérdések megválaszolása

Szükséges idő: 30 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

3.6. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„Ma feltártuk azokat a problémákat, amelyekkel a közösségünkben élő gyermekek szembesülnek. Azt is megnéztük, hogyan reagálnak a gyermekek a problémákra, és különféle módszereket kerestünk arra, hogy segítsünk nekik erőt gyűjteni, illetve megbirkózni a kihívásokkal.

A következő alkalommal is erről lesz szó – egészen pontosan arról, hogyan tudjuk megvédeni a gyermekeket a veszélyektől, és hogyan ösztönözhetjük őket arra, hogy jó döntéseket hozzanak.”

4. foglalkozás A szülőkkel és gondviselőkkel folytatott megbeszélés

A foglalkozás célja: felhívni a figyelmet a közösség gyermekvédelmi mechanizmusaira, és hatékonyabbá tenni őket.

A feladatok célja:

Bátorítás a közösség gyermekeit fenyegető veszélyek megvitatására.

Annak megvitatása, hogy mitől lesznek erősek a gyermekek, és mi hogyan erősíthetjük meg őket.

Megmutatni, hogyan működnek a védőgyűrűk a gyermekek érdekében.

Beszélgetés kezdeményezése arról, hogy mit tehetnek a családok és a közösségek a gyermekek hatékonyabb védelméért.

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges eszközök
4.1. Üdvözlés		5 perc
4.2. Veszély a közösségünkben	Elég hely ahhoz, hogy a résztvevők csoportokban tudjanak dolgozni, illetve körbe tudjanak ülni. Rajztáblapapír és filctollak.	25 perc
4.3. A gyermekek megerősítése	A veszélyek listája az előző feladatból. Üres rajztáblapapír és filctoll.	20 perc
4.4. Védőgyűrűk	Elég hely két – egy nagy és benne egy kisebb – kör kialakításához.	15 perc
4.5. Védjük meg gyermekeinket	Papír és tollak.	15 perc
4.6. A felmerülő kérdések megválaszolása	Elég hely	30 perc
4.7. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés		5 perc

4.1. Üdvözlés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja.

„Ma ismét két órát töltünk együtt. Megnézzük, hogyan tudjuk abban segíteni a gyermekeinknek, hogy elég erősek legyenek ahhoz, hogy megbirkózzanak a problémáikkal. Azt is megvizsgáljuk, hogy mik mi a feladataink, és mit tehetünk azért, hogy megóvjuk gyermekeinket a bajtól.”

4.2. Veszély a közösségünkben³⁹

A feladat célja: bátorítás a közösség gyermekeit fenyegető veszélyek megvitatására.

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők csoportokban tudjanak dolgozni, illetve körbe tudjanak ülni. Rajztáblapapír és filctollak.

Szükséges idő: 25 perc

³⁹ Forrás: REPSSI: *The Journey of Life* (2004).

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„Amikor legutóbb találkoztunk, elbeszélgettünk a közösségünkben élő gyermekek problémáiról, arról, hogyan reagálnak rájuk a gyermekek, és arról is, hogyan tudunk nekik segíteni. A mostani feladatban megvizsgáljuk, hogy milyen veszélyek fenyegetik a gyermekeinket, hol vannak veszélyben, és mit tehetünk mi a védelmükben.

A világ minden részén élnek veszélyben lévő gyermekek. Felnőtként részben a mi feladatunk, hogy megvédjük őket, és hogy megtanítsuk őket helyes döntéseket hozni, hogy biztonságban lehessenek. Vannak azonban olyan helyzetek, amikor a gyermekeink nagyobb veszélyben vannak, mint egyébként.”

2. Ismét ossza 3 csoportra a résztvevőket, és kérje meg őket, hogy 15 percig beszélgessenek a csoportjukban az alábbi kérdéstről. Adjon nekik papírt és tollat, hogy jegyzetelhessenek, ami alapján beszámolhatnak a beszélgetésükről az egész csoport előtt.

„A. Mi fenyegeti a gyermekeinket? Milyen veszélyek vannak jelen a közösségben?”

Például: bántalmazás, kizsákmányolás, kábítószer- és alkoholfogyasztás, emberkereskedelem stb.

„B. Vannak-e olyan gyermekek, akik nagyobb veszélyben vannak, mint a többiek? Kik ők?”

Például: mélyszegénységben élő gyermekek, hajléktalan gyermekek, árvák, egyedül élő gyermekek, fogyatékossgal élő gyermekek stb.

3. A 15 perc letelte után kérje meg a csoportokat, hogy osszák meg a többiekkel a gondolataikat. A válaszokat írja fel a rajztáblára.

4. Ügyeljen rá, hogy bántalmazás mindenképpen szerepeljen a listán. Emelje ki, hogy sokféle bántalmazás létezik, és mindegyik árt a gyermekeknek. Ide tartoznak például a következők:

- szexuális bántalmazás;
- fizikai bántalmazás;
- szóbeli bántalmazás;
- érzelmi bántalmazás;
- elhanyagolás.

5. Mondja el, hogy egyes országokban bevett szokás, hogy a szülők vagy gondviselők veréssel vagy érzelmi bántalmazással büntetik a gyermekeiket, ha azok rosszul viselkednek. Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el azon, miért árthat mindez a gyermeknek.

6. Kérje, hogy mondjanak példát arra, hogy testi vagy érzelmi bántalmazás helyett milyen más módokon ébreszthetik rá arra a gyermekeiket, hogy hibáztak.

7. A feladatot az alábbi módon összegezze:

„Az Önök által megosztott információk alapján egyértelmű, hogy az ebben a közösségben élő gyermekek veszélyben vannak. Ez nem szokatlan – minden környezet tartogat veszélyeket a gyermekek számára. Szülőként és gondviselőként a mi felelősségünk, hogy felhívjuk gyermekeink figyelmét ezekre a veszélyekre, és minden tőlünk telhetőt megtegyünk azért, hogy megvédjük őket.”

4.3. A gyermekek megerősítése⁴⁰

⁴⁰ Forrás: REPSSI: *Journey of Life* (2004).

A feladat célja: annak megvitatása, hogy mitől lesznek erősek a gyermekek, és mi hogyan erősíthetjük meg őket.

Szükséges eszközök: a veszélyek listája az előző feladatból. Üres rajztáblapapír és filctoll.

Szükséges idő: 20 perc

1. Utaljon vissza az előző feladat során a veszélyekről készített listára. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy a gyermekek mely veszélyeket tudják úgy megelőzni, hogy megfelelő döntéseket hoznak. Karikázza be őket a listán.

Például: kábítószer-használat, bűnözés, prostitúció stb.

2. Folytassa a következővel:

„Az a gyermek hoz jó döntéseket, akinek van belső tartása, és aki támogatást kap a környezetétől.”

3. Kérje meg a résztvevőket, hogy találják ki, milyen tulajdonságai lehetnek egy, a közösségükben élő erős gyermeknek. A válaszokat írja fel a táblára. Ügyeljen rá, hogy az alábbi szükségletek mind felkerüljenek a listára:

- Tud segítséget kérni.
- Pozitívan gondolkodik, és bízik a jövőben.
- Képes célok kitűzésére.
- Szorgalmasan végzi a feladatait.
- Együtt tud játszani a többiekkel.
- Vigyáz a testére.
- Meg tud birkózni a problémákkal és a csalódásokkal.
- Felelősségteljes és megbízható; vigyáz a testvéreire és a többi családtagjára.
- Magabiztos.
- Jó a kapcsolata a felnőttekkel és a kortársaival.
- Képes megvalósítani az ötleteit.
- A tragédiák és nehézségek ellenére is képes folytatni megszokott életvitelét.

4. Mondja a következőt:

„Mi is tehetünk azért, hogy javuljon a gyermekek problémamegoldó képessége. Segíthetünk a gyermekeknek, hogy erősek legyenek, amikor problémákkal küzdenek, vagy, ami még ennél is jobb, még azelőtt erőt adhatunk nekik, hogy problémáik támadnának.”

5. Ezután kérje meg a résztvevőket, hogy beszéljék meg a mellettük ülővel, hogyan tudunk családként és közösségként segíteni abban, hogy gyermekeink megerősödjenek.

Néhány perc múlva kérje meg őket, hogy osszák meg javaslataikat az egész csoporttal.

Néhány lehetséges példa:

- Gondoskodó közösségi környezetet biztosítani a gyermekek számára szeretettel, elfogadással és útmutatással.
- Éreztetni a gyermekekkel, hogy ide tartoznak.
- Méltányolni, ha a gyermekek véghez visznek valamit.
- Kiépíteni a szülők és a gyermekek közötti kölcsönös tiszteletet.
- Lehetőséget adni a gyermekeknek a véleménynyilvánításra a családjukban és a közösségben egyaránt.
- Lehetőséget adni a gyermekeknek arra, hogy kifejezhessék az érzéseiket.
- Hangsúlyozni az együttműködés fontosságát.
- Támogatni a közös értékek és vélemények kialakulását.

- Egyenértékűnek tartani a fiúk és a lányok fejlődését.

4.4. Védőgyűrűk

A feladat célja: megmutatni, hogyan működnek a védőgyűrűk a gyermekek érdekében.

Szükséges eszközök: elég hely két – egy nagy és benne egy kisebb – kör kialakításához.

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe, egy önként jelentkező pedig álljon a kör közepére. Ez az önkéntes egy olyan gyermeket személyesít meg, aki szenved, mert meghalt az édesanyja.
2. Kérjen meg nyolc másik résztvevőt, hogy álljanak a „gyermek” köré. Ők alakítják majd azokat a gyermek életében jelen lévő felnőtteket, akik megvédik a gyermeket a bajtól. Ilyen felnőtt lehet például egy pap, egy tanár, egy ápolónő stb.

[ILLUSZTRÁCIÓ]

3. Ők nyolcan állják körbe a gyermeket, és fogják meg egymás kezét. Mondja el nekik, hogy ők a **védőgyűrű**, amely körbeveszi a gyermeket, támogatja őt, és megvédi a külső veszélyektől.
4. Kérje meg a „gyermeket”, hogy próbáljon törni a védőgyűrűből. Az őt védő felnőttek feladata megakadályozni, hogy a gyermek kitörjön, és így a veszélyzónába kerüljön.

! A feladat következő részében megváltozik a történet. Foglalkozásvezetőként **Ön mutatja be az új helyzetet – olyan legyen, ami gyakran előfordul az adott közösségben. Az alábbi példában egy fiatal lány teherbe esik. Ez akkor megfelelő választás, ha a kör közepén álló személy nő. Ha az illető férfi, akkor a történet egy olyan fiúról szóljon, aki teherbe ejtett egy lányt, és nem vállalta érte a felelősséget.**

Néhány további eset, amikor egy gyermek elveszítheti a társadalmi és érzelmi támogatást és védelmet:

- a) Ha megtudja, hogy HIV-pozitív.
- b) Ha bűncselekményt követett el.
- c) Ha kábítószer-fogyasztáson érték.

5. Pár perc után állítsa meg a játékot, és mondja azt, hogy megváltozott a helyzet.
„A lány teherbe esett. A pap nem hajlandó tovább támogatni, mivel azt gondolja, hogy bűnös lélek. Kérje meg a papot, hogy lépjen ki a körből. A tanár nem akarja, hogy a várandós lány az osztályába járjon, és ő is megtagadja a segítségnyújtást. Kérje meg a tanárt, hogy lépjen ki a körből. Egy másik támogató felnőtt úgy véli, hogy a lány felelőtlen volt, hogy ilyen korán kezdett nemi életet élni, így ő is úgy dönt, hogy nem támogatja tovább.” Kérje meg őt is, hogy lépjen ki a körből.
6. A körben támadt üres helyeket hagyják szabadon. Mondja meg a résztvevőknek, hogy nem húzhatják szűkebbre a kört. Bár lehet, hogy nem tudják megfogni egymás kezét, és nem érik el egymást, mégis meg kell akadályozniuk, hogy a gyermek kitörjön a körből.
7. Kérje meg a gyermeket, hogy törjön ki a körből.
8. A gyermeknek általában sikerül kitörnie a körből, és kikerül a veszélyzónába.

9. Ezzel a feladattal ábrázolni tudja, hogy amikor egy gyermek védőrendszere gyenge, hiányos vagy értelmetlen, a gyermek egy rossz döntéshozatal miatt, de akár amiatt is bajba kerülhet, hogy védtelen a környezet veszélyeivel szemben.

Forrás: REPSSI: *The Journey of Life* (2004).

4.5. Védjük meg gyermekeinket

A feladat célja: beszélgetés kezdeményezése arról, hogy mit tehetnek a családok és a közösségek a gyermekek hatékonyabb otthoni védelméért.

Szükséges eszközök: papír és tollak.

Szükséges idő: 15 perc

1. Először is beszéljen az előző feladatról:
„Bár egyes közösségek kívülről biztonságosnak tűnhetnek a gyermekek számára, mindig tartogatnak veszélyeket. A mai utolsó feladatban megvizsgáljuk, hogyan javíthatjuk a gyermekek védelmét otthon és a közösségen belül.”
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy ismét alkossanak három csoportot, és minden csoportnak adjon egy-egy kidolgozandó kérdést:
 - a) Min lehet változtatni vagy fejleszteni a **közösségben** azért, hogy megóvhassuk a gyermekeket a bajtól és a veszélytől?
 - b) Min lehet változtatni vagy fejleszteni **az iskolákban** azért, hogy megóvhassuk a gyermekeket a bajtól és a veszélytől?
 - c) Min lehet változtatni vagy fejleszteni **otthon** azért, hogy megóvhassuk a gyermekeket a bajtól és a veszélytől?
3. Adjon körülbelül 10 percet a csoportoknak a megbeszélésre, majd kérje meg őket, hogy mondják el a véleményüket az egész csoportnak. Minden csoportnak adjon papírt és tollat, hogy jegyzetelhessenek.
4. Miután mindannyian beszéltek, befejezésként a következőkkel foglalja össze a feladatot:
„Láthatják, hogy a gyermekek környezete sokféleképpen fejleszthető, hogy biztonságosabb legyen. Eldönthetik, hogy tesznek-e ezért valamit, akár külön-külön, akár csoportosan.”

Ha van rá lehetőség, bátorítsa arra a résztvevőket, hogy a csoport találkozzon újra, és vitassa meg a közösségben élő gyermekek védelmére irányuló konkrét kezdeményezéseket.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

4.6. A felmerülő kérdések megválaszolása

Szükséges idő: 30 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja.

4.7. A foglalkozás befejezése, majd közös éneklés

Szükséges idő: 5 perc

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja.

Mondja a következőt:

„Ma feltártuk azokat a veszélyeket, amelyekkel a közösségünkben élő gyermekek szembesülnek. Azt is megnéztük, hogy milyen tulajdonságokkal rendelkeznek az erős gyermekek, és mi hogyan tudunk

segíteni a gyermekeinknek abban, hogy erősek legyenek. Ha a gyermekeink erősek, az megvédeheti őket a veszélyektől. A gyermekek körüli védőgyűrűk fontosságát is megfigyeltük, végül pedig megvizsgáltuk, hogy mit tehetünk mi külön-külön és csoportosan is, hogy a gyermekeinket védő rendszerek megerősödjenek.

A mai volt az utolsó alkalom, amikor a megbeszéléssorozat kapcsán találkoztunk. Rengeteg élménnyel és tapasztalattal gazdagodtam annak köszönhetően, hogy közösen vitattuk meg ezeket a gyermekeink számára rendkívül fontos témákat.”

Mellékletek

1. melléklet: Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek (kitöltve)	130
1. melléklet: Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek	131
2. melléklet: A szülők és gondviselők beleegyező nyilatkozata gyermekeik programban való részvételéhez	132
3. melléklet: Ötletek szülőknek és gondviselőknek	133
Szervezetek	140
Bibliográfia	141
További információ	145

1. melléklet Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek (minta)

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program

A program célja: abban segíteni a gyermekeket, hogy erősnek érezzék magukat, és képesek legyenek megbirkózni a mindennapi életük során tapasztalt problémákkal.

A program részletei:

A program 16, a gyermekeknek tartott másfél órás foglalkozásból és 4, a szülőknek/gondviselőknek tartott kétórás megbeszélésből áll.

Résztevők:

A meghívott gyermekek a Zöld Remény Iskola hatodik osztályos tanulói.

25 gyermek kapott meghívót.

Helyszín:

A gyermekek és a szülők foglalkozásaira az iskola tornatermében kerül sor.

Menetrend:

A gyermekek foglalkozásainak időpontja: 2011. május 25-étől 16 héten át szerdán 16:00–17:30-ig.

A felnőttek foglalkozásaira az alábbi napokon kerül sor:

1. 2011. május 18., 18:00
2. 2011. június 15., 18:00
3. 2011. július 18., 18:00
4. 2011. augusztus 6., 18:00

A foglalkozásvezetők

A foglalkozásvezetők Kovács tanárnő és Nagy tanár úr lesznek.

Olyan felnőttek, akik alkalmanként vagy rendszeresen jelen lesznek a foglalkozásokon:

A foglalkozásokat felkeresi a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Nemzeti Társasága, illetve a Save the Children programvezetői

Kihez fordulhatok, ha többet szeretnék tudni, vagy ha kérdéseim/aggályaim vannak, amiket meg szeretnék osztani?

A foglalkozásvezető neve: Minta Mária; telefonszáma: 061-1234567

A programvezető neve: Minta Erzsébet; telefonszáma: 061-7654321

1. melléklet Tájékoztató szülőknek és gondviselőknek

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program

A program célja: abban segíteni a gyermekeket, hogy erősnek érezzék magukat, és képesek legyenek megbirkózni a mindennapi életük során tapasztalt problémákkal.

A program részletei:

A program, a gyermekeknek tartott foglalkozásból és, a szülőknek/gondviselőknek tartott megbeszélésből áll. Minden foglalkozás időtartama másfél óra.

Résztevők:

A meghívott gyermekek

..... gyermek kapott meghívót.

Helyszín:

A gyermekek és a szülők foglalkozásaira kerül sor.

Menetrend:

A gyermekek foglalkozásainak időpontja:

A felnőttek foglalkozásaira az alábbi napokon kerül sor:

a)

b)

c)

d)

A foglalkozásvezetők

A foglalkozásvezetők és

Olyan felnőttek, akik alkalmanként vagy rendszeresen jelen lesznek a foglalkozásokon:

A foglalkozásokat felkeresi(k)

.....

Kihez fordulhatok, ha többet szeretnék tudni, vagy ha kérdéseim/aggályaim vannak, amiket meg szeretnék osztani?

A foglalkozásvezető neve: Telefonszáma:

A programvezető neve: Telefonszáma:

2. melléklet A szülők és gondviselők beleegyező nyilatkozata gyermekeik programban való részvételéhez

Alulírott (szülő vagy gondviselő neve nyomtatott betűvel)
kijelentem, hogy én vagyok (gyermek neve) törvényes képviselője.

Jelölje be a megfelelő négyzetet:

Kaptam tájékoztatást a gyermekek rezilienciáját elősegítő programról.

IGEN NEM

Lehetőségem volt arra, hogy átgondoljam a hallottakat, és kérdéseket tegyek fel a programmal kapcsolatban.

IGEN NEM

Beleegyezem saját magam és gyermekem részvételébe a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban.

IGEN NEM

Beleegyezem, hogy amikor tudok, részt veszek a szülőknek és gondviselőknek tartott megbeszéléseken.

IGEN NEM

Tisztában vagyok vele, hogy a saját és gyermekem részvétele önkéntes.

IGEN NEM

Tudomásul veszel, hogy a program alatt a vonatkozó feljegyzéseket és adatokat összegyűjtik, és nyomon követéshez használják fel. Az adatok névtelenek.

IGEN NEM

Hozzájárulok ahhoz, hogy a gyermekem szerepeljen a foglalkozások során készülő fényképeken.

IGEN NEM

Hozzájárulok ahhoz, hogy a gyermekem szerepeljen a foglalkozások során készülő videókon.

IGEN NEM

Hozzájárulok ahhoz, hogy a gyermekem sürgősségi orvosi ellátásban részesüljön, ha a foglalkozásvezetők felügyelete alatt töltött idő alatt megbetegedne vagy megsérülne.

IGEN NEM

.....
(Alíráás)

.....
(Dátum)

Elérhetőség (telefonszám és/vagy cím):

3. melléklet

Ötletek szülőknek és gondviselőknek⁴¹

⁴¹ Források: Catholic Aids Action, Namibia *Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS* (2003) és Save the Children *Psychological First Aid for Children* (2011).

Az alábbi problémák azoknál a gyermekeknél jelenhetnek meg, akik nyomasztó élményeket éltek át – vagy élnek át jelenleg is:

1. túlzott ragaszkodás,
2. alvászavar,
3. rémálmok,
4. éjszakai felriadás,
5. ágybavizelés,
6. emléketörések,
7. agresszió,
8. depresszió.

A foglalkozásvezető megjegyzései: A tájékoztató felépítése itt is ugyanolyan: rövid leírás arról, hogyan ismerhető fel a viselkedés, magyarázat arra, hogy miért lépett fel, és néhány ötlet ahhoz, hogyan lehet segíteni a gyermeknek.

Ha úgy gondolja, ezt a tájékoztatót odaadhatja a szülőknek/gondviselőknek. A dokumentumot a mondandója alátámasztására is használhatja, amikor a közösségben élő gyermekekkel kapcsolatos, a résztvevők által feltett kérdésekre válaszol.

1. Túlzott ragaszkodás

Az viselkedésmód, amikor a gyermekek sírnak, nyugtalanok és zaklatottak, mert elszakították őket elsődleges gondviselőjüktől. A jelenség egyes esetekben annyira szélsőséges lehet, hogy a gyermek azt akarja, hogy mindig legyen testi érintkezés a gondviselő és közte, például a gondviselő ölében ülhessen, vagy foghassa a kezét.

Miért alakul ki?

A túlzott ragaszkodás gyakori az olyan gyermekeknél, akik elvesztették valamelyik szerettüket. Attól félnek, hogy a gondviselőjük szintén elhagyja őket. Nem értik meg, hogy az elválás rövid is lehet, és azt hiszik, hogy ha a gondviselő elmegy, többé nem tér vissza.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Miért ragaszkodik túlzottan a gyermek? Járjon utána, hogy mikor kezdődött a túlzott ragaszkodás, és próbálja megtudni, hogy miért ilyen ragaszkodó a gyermek. Elvesztett valakit, akit szeretett? Vagy valaki/valami bántotta?

„*Vissza fogok jönni.*” Hagyja, hogy a gyermek egy ideig Önbe kapaszkodjon. Próbálja meg csak rövid időre magára hagyni, és mondogassa neki, hogy visszajön. Eleinte csak rövid ideig hagyja magára a gyermeket, majd fokozatosan hosszabbítsa meg ezeket az időszakokat. Ezzel bizonyítja, hogy amikor azt mondja: visszajön, valóban visszatér. Legyen konkrét, például mondja azt, hogy „visszaérek, mire befejezted az evést”.

Tartsa tiszteletben a gyermek bizalomérzetét. Ne hagyja magára olyan emberrel, akivel nem érzi jól magát.

Játékos tanulás. Bújócskázzon a gyermekkel. Először úgy is játszhatják, hogy eldug egy tárgyat, amit a gyermeknek meg kell találnia. Később úgy is játszhatnak, hogy felváltva elbújnak, majd megkeresik egymást. Mindenképpen fogalmazzon meg egyértelmű szabályokat azzal kapcsolatban, hogy hová szabad elbújni, és hová nem (például nem szabad kimenni az utcára, és ott elbújni). Játshatnak memóriajátékot is – ez javítja a gyermek emlékezőtehetségét és fokozza a bizalmát, hiszen a tárgyak valóban ott vannak, ahol az emlékei szerint voltak.

2. Alvászavar

Sok gyermek szenved alvászavartól. Egyes gyermekek csak időnként élik át, míg mások minden éjszaka. Az alvászavar a gyermeket és a gondviselőt egyaránt negatívan érintheti. Az alváshiány kimerültséget okozhat, ami türelmetlenséget okoz, és az általános problémamegoldó képességet is rontja. A jelenség tehát az egész család számára megterhelő.

Miért alakul ki?

Gyermekeknél sok minden okozhat alvászavart, például:

- Nem elég fáradtak ahhoz, hogy elaludjanak.
- Éhesek.
- Előfordulhat, hogy túl zajos a környezetük.
- Lehetséges, hogy nem akarnak elszakadni a többi családtagtól.
- Félnek, hogy rosszat álmodnak.
- Lehet, hogy félnek a sötétben.
- Lehet, hogy attól félnek, hogy a szülei vagy a testvéreik meg fognak halni (ha elvesztették egy szerettüket).
- Valami felzaklatta őket az éjszaka.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Miért nem alszik a gyermek? Keresse meg a valódi okát annak, amiért a gyermek nem tud elaludni. Ha objektív oka van, oldja meg. Ha például tudja, hogy a gyermek éhes, adjon neki enni, ha pedig túl nagy a zaj, akkor fektesse le egy csendesebb helyen, ahol tud aludni.

Alakítson ki egy megnyugtató és biztonságos napi elalvás előtti menetrendet. Próbáljon kialakítani egy menetrendet a gyermek ágyba bújtatásához. Kérje meg a gyermeket, hogy nézzen körül a szobában, és nevezze meg az ott lévő tárgyakat és embereket. Így a gyermek tisztában lesz a környezetével. Ezután kérje meg a gyermeket, hogy nyugodtan, mélyen lélegezzon. Végezzenek valami megnyugtató feladatot közvetlenül lefekvés előtt. Ez lehet például egy közös imádság, egy mese felolvasása, vagy annak meghallgatása, hogy mi történt aznap a gyermekkel.

Előzze meg a nyugtalanító vagy feszültséget okozó tevékenységeket. Ügyeljen rá, hogy a gyermek ne végezzen nyugtalanító vagy feszültséget okozó tevékenységeket, ne fogyasszon semmilyen élnkítő hatású szert (pl. kávé vagy teát), illetve ne nézzen tévét, mivel ezek felzaklathatják.

Ne adjon a gyermeknek túl sokat enni vagy inni közvetlenül lefekvés előtt. A gyermekek jóval lefekvés előtt étkezzenek, és elalvás előtt ne igyanak vagy egyenek, különösen ne cukorkát vagy édességet.

Lefekvés előtt végezzenek relaxációs gyakorlatokat. Keressenek egy biztonságos helyet ábrázoló pozitív képet a gyermek emlékei között. Beszélgessenek el olyan konkrét helyzetekről, amelyek biztonságos környezetben átélt, kellemes emlékeket idéznek fel a gyermekben.

Nyugtassa meg a gyermeket. Kapcsolja fel a villanyt, vagy gyújtson lámpást vagy fáklyát. Kérje meg a gyermeket, hogy üljön fel, és kérdezze meg tőle, hogy inna-e egy kis vizet. Mondja neki, hogy ott marad mellette, és vigyáz rá.

3. Rélmok, éjszakai felriadás

Sok gyermeknek vannak rossz vagy rélmok. Ha egy gyermeknek rélmokai vannak, gyakran sírva vagy kiáltozva ébred.

Az éjszakai rélmok során a gyermek felriad alvás közben egy álom miatt. Nem ébred fel teljesen, de a viselkedése, a sírása vagy a kiabálása egyértelműen jelzi, hogy fél. Gyakran előfordul, hogy amikor egy gyermek éjszaka felriad, semmire sem emlékszik, nem fél, és hamar visszaalszik.

Miért alakul ki?

A gyermek rémálmai és éjszakai felriadásai gyakran egy átélt, ijesztő eseményhez vagy olyasmihez kapcsolódnak, amitől a gyermek fél. Ez lehet olyasmi, amiről hallott, lehet egy, a valóságban vagy a televízióban látott esemény, illetve olyasmi, amit a gyermek maga élt át (pl. hogy valaki bántalmazta).

Hogyan lehet rajta segíteni?

Amikor a gyermek rémálomból riad fel, vigasztalja, nyugtassa meg. Mondja neki, hogy az egész csak rossz álm volt, Ön ott van vele, és hogy biztonságban van.

Ha a gyermek teljesen felébredt, kérje meg, hogy nézzen körül, hogy felismerje, hol van. Ha teljesen éber, kérdezze meg tőle, mit álmódott, és kérje meg, hogy írja le az álmát. Vegye komolyan, amit hall. Magyarázza el a gyermeknek, hogy ez csak álm volt; nem történt meg a valóságban.

Ha a gyermek újra meg újra ugyanazt álmódja, az annak a jele, hogy valami komolyan nyugtalanítja. Ha úgy véli, hogy Ön tudja, mi okozza a rémálmot, beszélgesse el róla a gyermekkel, nyugtassa meg, és éreztesse vele, hogy biztonságban van. Az álmok segítségével olykor olyasmit is megérthetünk, amit másképpen nem tudnánk. Egy rémálom jelezheti azt, hogy a gyermek valamiért zavarodott vagy bizonytalan, és az Ön segítségére szüksége van ahhoz, hogy megértse, mi történik vele.

Ha a gyermek felriad éjszaka, üljön mellette, és figyelje – de ne ébressze fel. Ha felébred, segítsen neki megnyugodni, és újra biztonságban érezni magát, majd hagyja visszaaludni.

4. Ágybavizelés

Az ágybavizelés az, amikor a gyermek olyan életkorban is az ágyába vizek, amikor már szobatisztának kellene lennie.

Miért alakul ki?

Az ágybavizelés sok gyermek számára súlyos probléma és újabb teher a már meglévők mellé. Sok, feszültséget okozó eseményt átélt gyermek kezd újra ágyba vizelni éjszaka, többnyire érzelmi okokból (félelem, bizonytalanság), vagy mert úgy érzi, nem kell senkinek, és egyedül van.

Egyes gyermekeknél az ágybavizelést egészségügyi probléma okozza. Ha ez napokig tart, a gyermeket orvoshoz kell vinni, hogy kiderüljön, van-e húgyhólyag-problémája.

Ha nem áll fenn egészségügyi ok, az ágybavizelés a gyermekek által látott vagy átélt ijesztő élményekre adott reakciónak tekinthető.

Az ágybavizelést a családi körülmények változása, például egy szülő/gondviselő halála vagy otthonról való elköltözése, válás vagy egy új testvér is okozhatja.

Bármilyen is az oka, az ágybavizelés félelmet, bizonytalanságot és tehetetlenséget jelez. A gyermek fenyegetve érzi magát, mivel megbomlott a megszokott családszerkezet, illetve bizonytalan.

Az ágybavizelés mindig annak a jele, hogy a gyermek nagy érzelmi nyomás alatt van.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Ne szidja le, hibáztassa vagy büntesse meg a gyermeket, mivel nem szándékosan vizek az ágyba. Húzzon tiszta ágyneműt, adjon rá tiszta ruhát, és ellenőrizze, hogy amikor iskolába megy, nincs-e vizeletszaga.

Tárja fel az okot. Beszélgessen el négyszemközt a gyermekkel, és próbáljon rájönni, hogy mi zaklatta fel. Volt-e olyan konkrét eset, amikor fenyegetve érezte magát, vagy félt?

Tudja meg, hogy mit érez az ágybavizeléssel kapcsolatban – szégyelli-e magát, vagy rosszabbnak érzi-e magát a kortársainál. Mondja el neki, hogy sok gyermek küzd ezzel a problémával, és ígérje meg, hogy segít neki megoldani.

Támogassa és bátorítsa a gyermeket. Mondja meg neki, hogy tudja: nem szándékosan vizez az ágyba. Ha a gyermek elárul Önnek valamit, amit ijesztőnek gondol, alaposan figyeljen rá, és bátorítsa. Mondjon valami ehhez hasonló: „Elhiszem, hogy ez nagyon nyugtalanító/ijesztő a számokra...”. Közben azt is mondja meg a gyermeknek, hogy a problémák ellenére remekül helyt áll. Hívja fel a gyermek figyelmét a képességeire, és minél gyakrabban adjon neki pozitív visszajelzést. Bátorítsa őt, hívja fel a figyelmét az erősségeire, és mondjon neki ehhez hasonlókat: „Hatalmas segítség vagy számomra!” vagy „Olyan jó vagy matekból/fociban!”

A gyermekeknek sok bátorításra és pozitív megerősítésre van szükségük az énképük és önbizalmuk megerősítéséhez.

Amikor a gyermek felébred éjszaka, vigasztalja meg, és cseréljen ágyneműt.

(A matracot egy, a lepedő alá tett gumilepedővel lehet tisztán tartani.)

Ha lehetséges, legyen egy tartalék ágynemű az ágy mellett. A gyermek számára ilyenkor az a legjobb, ha külön ágyban vagy matracon alszik, hogy ne vizelje le a többi gyermeket.

Védje meg a gyermeket. Ügyeljen rá, hogy a gyermeket ne ériék felzaklató élmények. Ne hagyja, hogy sokat tévézzen. Ha a felnőttek egy, a közösségen belül történt erőszakos eseményről beszélgetnek, később mindenképpen magyarázza el a beszélgetés lényegét a gyermeknek. Mondja meg neki, hogy biztonságban van, és Ön megvédi őt.

Lefekvés előtti szokások. Ne hagyja, hogy a gyermek esténként túl sokat igyon. Lefekvés előtt mindig küldje el vécére. Elalvás előtt töltsenek együtt egy kis időt csendben, és beszélgessenek arról a sok kellemes dologról, ami aznap történt.

A lefekvés előtti rendszeresség megnyugtatja a gyermekeket és felnőtteket, és felkészít az alvásra. Mielőtt Ön is elaludna, ébressze fel a gyermeket és küldje el vécére. Győződjön meg arról, hogy a gyermek teljesen felébredt-e. Ha nem mer egyedül kimenni, legyen a közelében egy éjjeliedény, amit használhat. Ha lehetséges, legyen egy fényforrás is a szobában, hogy a gyermek lásson.

Ha a gyermek több gyermekkel együtt alszik, ne hagyja, hogy a többiek kinevessék.

Valahányszor a gyermek nem vizelt az ágyba, dicsérje meg, és nyugtázza, hogy az ágy tényleg száraz.

5. Emléketörések

Az emléketörések olyan fájdalmas, felzaklató vagy traumatikus emlékek, amelyek hirtelen, irányíthatatlanul bukkannak fel. Az emléketörések tulajdonképpen nappali rémálmok. Nem azért jönnek elő, mert emlékezni akarunk rájuk; szándékunk ellenére idéződnek fel, és szinte „elárasztják az elmét”. Az emléketörések irányíthatatlanok, és múltbeli, nyomasztó eseményeket idéznek fel.

Miért alakul ki?

Az emléketöréseket általában valamilyen, az eredeti eseményt felidéző ok váltja ki. Ez az eredeti esemény során észlelt látvány, hang vagy illat is lehet. Az emléketörés elsöprő, intenzív élmény.

Az emlék olyan élethű, mintha a visszaemlékező újra átélné az eredeti eseményt, és emiatt ugyanúgy érez és reagál, amit az eredeti esemény során. Egy gyermek ilyenkor akár pánikba is eshet.

Az emléketörések elsöprőek és rendkívül ijesztőek is. Egyes gyermekek úgy próbálják megelőzni, hogy nem gondolnak az átélt traumatikus eseményre, illetve nem is beszélnek róla. Előfordulhat, hogy megpróbálják elkerülni azokat a helyszíneket, tárgyakat vagy embereket, amiket és akiket az eredeti eseményhez kapcsolnak.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Tudatosítsa a helyzetet. Az emlékek betörésekor segítsen a gyermeknek, hogy tudja: a jelenben van. Menjen oda a gyermekhez, mondja ki határozottan a nevét, és mondja meg neki, hogy meg fogja érinteni. Ragadja meg erősen a vállánál fogva. Nézzen a szemébe, és mondja neki: „Nézz rám!” Ne veszítse el a szemkontaktust a gyermekkel: a szemkontaktus megnyugtató hatású, és a segítségével Ön veheti át az irányítást.

Ha a gyermek zihál, mondja neki, hogy lélegezzen lassabban. Ezt úgy érheti el, hogy megkéri arra, hogy a levegővétel után kicsit tartsa benn a levegőt, majd lassan, finoman fújja ki (mintha egy szalmaszálat vagy sípot fújna). Mondja a gyermeknek, hogy amennyire csak tudja, lazítsa el a testét. Addig irányítsa a gyermek légzését, amíg meg nem nyugszik.

Azonosítsa a visszatérő emléket. Amikor a gyermek nyugodt, próbálja megtudni tőle, hogy mi ijesztette meg vagy zaklatta fel. Még ne kérdezzen rá a részletekre. Ne kérdezze meg a gyermektől, miért reagált úgy, ahogy. Azt se kérdezze meg, hogyan érez az eseménnyel kapcsolatban, mert előfordulhat, hogy ettől újabb emléketörés következik be.

Értesse meg a gyermekkel, hogy az emléketörés egy kép vagy gondolat, nem pedig a jelenben zajló esemény. Amikor egy gyermek szorongással reagál az emlékre, általában azért teszi, mert úgy érzi, hogy az emléketörés valóságos. Ha azt hangsúlyozza, hogy az emléketörés pusztán kép vagy gondolat, a gyermek megérti, hogy az emlék nem valódi.

Legyen megértő. Nyugtassa meg a gyermeket. Mondja neki, hogy egy nyugtalanító esemény után teljesen természetes, ha előjönnek az emlékek. Ez azért történik, mert az agya így próbálja meg feldolgozni a kellemetlen élményt. Ne felejtse el, hogy a gyermek nem tudja irányítani az emléketöréseket; azok akkor is bekövetkeznek, ha a gyermek nem akarja. Nem segít, ha arra kéri a gyermeket, hogy ne gondoljon a múltra.

Ne felejtse el, hogy bár fontos beszélni a gyermeket felzaklató eseményről, a gyermekben lehetnek fájdalmas és kellemetlen érzések. Ha arra kér egy gyermeket, hogy mondja el a történetét, ügyelnie kell arra, hogy ne következzen be újabb emléketörés. Találjon olyan módszert, amellyel a gyermek kontrollált körülmények között nézhet szembe az őt felzaklató eseménnyel. Miután a gyermek megvizsgálta azt, ami felzaklatta, a traumatikus esemény emlékként könnyebben feldolgozhatóvá válik. Miután megértette, hogy az adott esemény a múltban, és nem most történt, azzal racionalizálni tudja az emléket, és kitalálhatja, hogyan tudja majd irányítani.

Csendesen térjenek vissza a jelenbe. Mondja meg a gyermeknek, hogy ne próbáljon küzdeni az emlékei ellen. Ha küzd ellene, azzal napirenden tartja, hiszen koncentrálni rá (azaz szándéka ellenére a fejében marad). Mondja azt a gyermeknek, hogy ne küzdjön a fejében kavargó gondolatok és képek ellen. A képek könnyebben elhalványulnak és tovatűnnek, ha a gyermek folytatja, amivel az emléketörés előtt foglalkozott – például a házi feladatát, a házimunkát, a terítést, az evést vagy az alvást.

6. Agresszív viselkedés

Az agresszió egy olyan fokozott érzelmi állapot, amelyet bizonyos érzések váltanak ki. Az agresszió gyakran a destruktív viselkedés része, ahol az energiát az agresszor arra használja, hogy kárt tegyen valakiben vagy fájdalmat okozzon valakinek – gyakran saját magának.

Miért alakul ki?

Az agresszió nem egyetlen érzés vagy hangulat, hanem olyan érzések kifejeződése, mint a harag, a düh, a csalódottság, a félelem vagy a szomorúság.

A gyermekek különböző okokból válhatnak agresszívvá:

- A környezetüktől tanulták.

Egyes gyermekek akkor válnak agresszívvá, ha agresszív környezetben nőttek fel. Lehet, hogy agresszív viselkedésnek voltak kitéve, és azt tanulták meg, hogy az agresszió elfogadható módja annak, hogy elérjék, amit akarnak.

- Ha a gyermekek ellenük irányuló agresszív vagy erőszakos cselekményeket éltek át, előfordulhat, hogy az agressziót elfogadható problémamegoldási módnak, illetve olyasminnek tekintik, amivel nehéz körülmények között is életben tudnak maradni.

- Az agresszió máskor a frusztráció jele.

Egyes gyermekek agresszívvá válnak, ha nem tehetik vagy nem kapják meg, amit akarnak. Ilyenkor az agresszió a csalódottság és a frusztráció jele.

- Az agresszió azért lép fel, mert a gyermek nehezen létesít kapcsolatot a többiekkel.

Egyes gyermekek azért viselkednek agresszíven, mert nem tudják, hogyan szerezzenek barátokat, vagy hogyan vívják ki a többiek tiszteletét – például tapasztalatok, élmények, gondolatok megosztásával, hatékony kommunikációval vagy humorral. Előfordulhat, hogy bizonytalannak érzik a társadalmi státuszukat, és agressziót alkalmazva vívnak ki tiszteletet és pozíciót a kortársaik között. Az agresszióval oldódik a nem kívánt érzések által okozott feszültség.

- A gyermekeknél az agresszió gyakran lefelé tartó spirállá alakul, mivel önmagából táplálkozva egyre intenzívebbé válik.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Növelje a gyermek önbizalmát és önkontrollját. Mivel az agresszió gyakran bizonytalanságból, frusztrációból vagy az önbecsülés hiányából fakad, fontos a gyermek önbizalmának megerősítése. Ezzel egy időben a gyermeknek azt is meg kell tanulnia, hogy az agresszív viselkedés nem mindig vezet eredményre. Meg kell tanulnia, hogyan fejezze ki megfelelően az érzelmeit. És meg kell tanulnia önkontrollt gyakorolni.

Ez természetesen nem következik be azonnal. Agresszív gyermekekkel nehéz foglalkozni. Sokáig tart, mire a gyermekek az agressziót új önkifejezési módokra cserélik. Az agresszív gyermekkel való foglalkozás során különösen fontos, hogy mi magunk ne váljunk agresszívvá, hanem maradjunk nyugodtak, határozottak, és adjunk egyértelmű utasításokat. Ez néha nehéz. Felnőttként bízniuk kell a képességeiben, hogy sikeresen tud foglalkozni ilyen gyermekekkel. Magabiztosnak kell lennie, és tudnia kell, hogy Ön irányít. Az agresszív gyermekekkel való foglalkozás során elengedhetetlen a tekintély, az őszinteség, a nyugodtság és az önbizalom megléte.

Legyen pozitív példa. Egy agresszív felnőtt példakép a gyermekből is agresszív viselkedést vált ki. Ahelyett, hogy agresszívvá válnának, a szülőknek/gondviselőknek egyértelműen meg kell mondaniuk a gyermeknek, hogy mit várnak tőle. A gyermeknek egyértelmű iránymutatásra van szüksége azzal kapcsolatban, hogy mi elfogadható viselkedési forma, és mi nem az. Az agresszív gyermeknek szabályokra van szüksége. Bár lehet, hogy nehéznek fogja tartani a szabályok betartását, biztonságérzetet adnak neki, és kontrollálják.

Ennek egy lehetséges módja az, ha megbeszéli és egyeztetni a gyermekkel a szabályokat. Tegye egyértelművé, hogy minden szabályszegésnek lesznek következményei. Mivel más gyermekkel sem

tenné, egy agresszív gyermeket se üssön vagy verjen meg. Az ütés vagy verés azt sugallja, hogy az erőszak elfogadható.

A büntetés céljai. A gyermek megbüntetése ideális esetben egy olyan folyamathoz vezet, amelyben a gyermek elgondolkozik azon, hogy mit rontott el, majd megoldási ötletekkel áll elő. A fizikai büntetés (például a verés) sosem olyan hatásos, mint más módszerek, például ha egy-két (de nem több!) délutánra megtiltja neki, hogy a barátaival játsszon, ha segítenie kell otthon, vagy ha részt kell vennie az általa okozott károk helyreállításában (amennyiben anyagi kárt okozott).

Ha másokat is érintett a gyermek agressziója, győződjön meg arról, hogy a gyermek megértse, hogy milyen hatással lehet az agresszív viselkedése egy másik emberre. Kérje meg a gyermeket, hogy kérjen bocsánatot attól, akit megsértett, hogy rendeződjön a viszonyuk.

7. Depresszió

Egy súlyos depressziótól szenvedő gyermek mindig szomorú és sokat sír. Előfordulhat, hogy nem hajlandó enni, ezért lefogy. Egész nap fáradt, ágyban akar maradni, de nehezen és rosszul alszik. Nem vesz részt a különféle feladatokban, esetleg sokat beszél arról, hogy meg akar halni, és öngyilkosságon gondolkodik. Lehet, hogy önpusztítóan viselkedik, például késsel/pengével vagdossa magát, kitépi a haját, szándékosan fájdalmat okoz saját magának, vagy tönkretesz olyan tárgyakat, amelyek korábban fontosak voltak neki.

Miért alakul ki?

Az a fajta intenzív szomorúság, amit általában depresszióhoz kötnek, egy olyan személy vagy tárgy elvesztése feletti gyászból eredhet, akit/amit a gyermek nagyon szeretett. Ezenkívül az alkalmatlanság érzéséhez is kapcsolódhat, például olyan gyermekek esetében, akik úgy érzik, hogy nem képesek megfelelni mások elvárásainak, és ezért csalódást okoznak. A depresszióhoz olykor az értéktelenség érzése és az élet értelmében való kételkedés is társul.

A depresszió jeleit komolyan kell venni, mivel a súlyos depresszió öngyilkos gondolatokhoz és öngyilkossági kísérletekhez vezethet.

Hogyan lehet rajta segíteni?

Derítse ki, mikor kezdődött. Tárja fel a depresszió okát a gyermekkel közösen. Vizsgálja meg, hogy egy konkrét eset okozta-e, és hogy a gyermek fontolgatja-e az öngyilkosságot. Ha fennáll az öngyilkosság veszélye, a gyermeket, ha lehetséges, szakemberhez kell vinni.

Nyújtson támogatást és segítséget. Ösztönözze a gyermeket arra, hogy vegyen részt olyan feladatokban, amiket irányítani tud, és amelyek sikerélményt adnak. Segítsen a gyermeknek, hogy lépéseket tegyen a megvalósítható céljai elérése érdekében. Bátorítsa a gyermeket, hogy értékesnek érezze magát, és biztosítsa arról, hogy a családja és a barátai számára és emberként is egyaránt értékes és fontos. Ha a gyermek megnyílik, legyen figyelmes és empatikus.

Ne gyakoroljon nyomást a gyermekre, és ne éreztesse vele, hogy nincs igaza. Ne hibáztassa azért, mert levertnek érzi magát.

Szervezetek

A leírt feladatok több, a gyermekek életének javításán dolgozó, széles körű tapasztalatokkal rendelkező szervezet bevált gyakorlatain alapulnak. Ezennel köszönetet mondunk az alábbi szervezeteknek, amiért a rendelkezésünkre bocsátották kézikönyveiket és anyagaikat:

- Action for the Rights of Children
- Association of Volunteers in International Service
- The Trauma Center, Boston
- Breaking the Silence, Banglades
- Canadian International Development Agency
- Catholic Aids Action, Namíbia
- Children and War Foundation
- A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége, név szerint az alábbi szervezetek:
- Amerikai Vöröskereszt, Kanadai Vöröskereszt, Dán Vöröskereszt, Iráni Vörös Félhold, Indonéz Vöröskereszt, Pakisztáni Vörös Félhold, Pszichoszociális Központ
- International HIV/AIDS Alliance
- National Association of Child Care Workers, Dél-Afrika
- Regional Psychosocial Support Initiative, dél-afrikai régió
- Save the Children és partnerei:
- Banglades, Dánia, Haiti, Kirgizisztán, Líbia, Palesztina, Svédország, Szomália
- Terres des Hommes
- UNICEF, név szerint az alábbi szervezetek:
- *UNICEF Kanada, UNICEF Dominikai Köztársaság*
- War Child Holland
- World Vision

Szeretnénk továbbá köszönetet mondani a Save the Children haiti, líbiai, palesztinai és puntföldi (Szomália) partnereinek, valamint a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége haiti és pakisztáni partnereinek, akik már kipróbálták a program egyes részeit. Szintén köszönetet szeretnénk mondani a felsorolt személyeknek: Abu Kokofele, Birgitte Munck Eriksen, Grete Thorøe, Lars Stilling Netteberg, Lena Karlsson, Mie Melin és Minja Peuschel. Köszönjük közreműködésüket a kézikönyvben ismertetett eszköztár kidolgozásához.

Bibliográfia

- Alastair Ager, Bree Akesson, Lindsay Stark, Eirini Flouri, Braxton Okot, Faith McCollister és Neil Boothby: The Impact of the School-Based Psychosocial Structured
- Activities (PSSA) Program on Conflict-Affected Children in Northern Uganda, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 52:11, pp. 1124–1133. 2011.
- Amerikai Vöröskereszt: In the Aftermath, Life, Loss and Grief, Lesson Plan 3: Feelings and Reactions, 2007.
- Amerikai Vöröskereszt: Operational Teachers Training for Tsunami-Affected Area. Manual for School-Based Psychosocial Support Training for Teachers, Part 1. Psychosocial Support Program Training Series – Manual # 6, 2003.
- Association of Volunteers in International Service: Handbook for Teachers, *Kampala*, 2003.
- A Trauma Center, Boston és a Save the Children: Basic Training Manual for the 15-Session Classroom-Based Psychosocial Intervention Program (CBI) For Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances, 2003.
- Breaking the Silence: Activities translated in the field, *Banglades*.
- Canadian International Development Agency: A kind of friendship: Working with war-affected children and youth, 2003.
- A Canadian International Development Agency és az UNICEF: Bringing Children's Rights Alive, Grade 6: Language Arts and Social Studies Lessons, 2008.
- Kanadai Vöröskereszt: RespectED: Violence & Abuse Prevention Programme. Beyond the Hurt Bullying and Harassment Prevention Programme, *Kanada*, 2012. További információ a www.redcross.ca/respected honlapon olvasható.
- Catholic Aids Action, Namíbia: Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS, 2003.
- Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques, *revised version*, 2002.
- Dán Vöröskereszt: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual, 2008.
- Horizons Program (Population Council és Family Health International): Ethical Approaches to Gathering Information from Children and Adolescents in International Settings: Guidelines and Resources, 41. o., 2005.
- Jon Hubbard, PhD: Manual on Brief Ethnographic Interviewing: Understanding an Issue, Problem or Idea from a Local Perspective, 2012. A dokumentum frissített változata a www.cvt.org honlapon olvasható.
- Inter-Agency Network for Education in Emergencies: Minimum Standards for Education – Preparedness, Response and Recovery.
- Inter-Agency Network for Education in Emergencies: Minimum Standards for Education in Emergencies, Chronic Crises and Early Reconstruction, 2004.
- Inter-Agency Network for Education in Emergencies, Global Education Cluster, Global Protection Cluster – Child Protection, Inter-Agency Standing Committee. Guidelines for Child Friendly Spaces in Emergencies, 2. o., 2011.
- Inter-Agency Standing Committee: IASC Gender Handbook for Humanitarian Action, 2006.
- Inter-Agency Standing Committee: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2007.
- A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége: IFRC Psychosocial Framework, 2005–2007.
- A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége: IFRC Psychological Support Policy (elfogadva a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége Felügyelő Bizottságának 7. ülésén), *Genf*, 2003. május.
- A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége, Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre): Psychosocial Interventions. A Handbook, 2009.

- International HIV/AIDS Alliance: 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community, 2003.
- Az Iráni Vörös Félhold, valamint a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége: With Different Eyes, Bam, 2004.
- Mark J. D. Jordans, Ivan H. Komproe, Wietse A. Tol, Brandon A. Kohrt, Nagendra P. Luitel, Robert D. Macy és Joop T.V.M. De Jong: Evaluation of a classroom-based psychosocial intervention in conflict-affected Nepal: a cluster randomized controlled trial, *Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 51:7, pp. 818–826, 2010.
- National Association of Child Care Workers: Making a Difference, *Dél-Afrika*.
- National Association of Child Care Workers: The Way of the Peaceful Warrior, *Dél-Afrika*.
- Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD): Development Assistance Committee (DAC) Principles for the Evaluation of Development Assistance, 1991.
- Kirsi Peltonen, Raija-Leena Punamäki: Preventive Interventions Among Children Exposed to Trauma of Armed Conflict: A Literature Review, *Aggressive Behavior*, Vol. 36, pp. 95–116, 2010.
- J. O. Prewitt Díaz, A. Dayal: A Sense of Place: A Model for Community-Based Psychosocial Support Programs, *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, Vol. 2008-1.
- Regional Psychosocial Support Initiative: Journey of Life, 2004.
- Save the Children: Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide, 2007.
- Save the Children: Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices, 2007.
- Save the Children: Getting it Right for Children: A Practitioner's Guide to Child Rights Programming, 2007.
- Save the Children: Psychological First Aid for Children, 2011.
- Save the Children: Psycho-Social Structured Activity Program, 2006.
- Save the Children, Dánia: Free of Bullying, 2008.
- A Save the Children kirgizisztáni partnerszervezetei: Refinement of Dignity and The Wind is Blowing.
- Az ENSZ Titkársága: Secretary-General's Study on Violence against Children: Our Right to Be Protected from Violence, 7–8. o., 2006.
- The Sphere Project: Humanitarian Charter and Minimum Standards in a Disaster Response, 2011.
- Terres des Hommes: Child Protection Psychosocial Training Manual, 2008.
- Terres des Hommes: Laugh, run and move to develop together: Games with a psychosocial aim, 2007.
- Egyesült Nemzetek Szervezete: Egyezmény a gyermek jogairól, 1989.
- Egyesült Nemzetek Szervezete: Az emberi jogok egyetemes nyilatkozata, 1948.
- UNICEF: Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Emergencies, Az Egyesült Nemzetek Gyermekalapja, New York, 2011.
- UNICEF Dominikai Köztársaság: Return to Happiness, 2010.
- War Child Holland: Conflict And Peace: A Module of War Child's I DEAL Intervention, 2009. www.winstonswish.org.uk A letöltés időpontja: 2011. november 29
- World Vision: Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

További információ

A Vöröskereszt és Vörös Félhold Nemzeti Társaságok oldalaira mutató linkek:
www.ifrc.org/en/who-we-are/directory/web-pages/

A Save the Children partnereinek oldalaira mutató linkek:
www.savethechildren.org/site/c.8rKLIXMGIpI4E/b.6146359/k.9C15/Where_We_Work.htm

További információ a pszichoszociális segítségnyújtásról:
The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support: **<http://psp.drk.dk/sw2955.asp>**

The Mental Health and Psychosocial Support Network: **<http://mhps.net/>**

Az IFRC és a Vöröskereszt és Vörös Félhold Nemzeti Társaságok oldalaira mutató linkek:
www.ifrc.org

A Save the Children és tagszervezetei oldalaira mutató linkek:
www.savethechildren.org

További információ a pszichoszociális segítségnyújtásról:
The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support: **www.ifrc.org/psychosocial**
Save the Children's Resource Centre: **<http://resourcecentre.savethechildren.se/>**
Save the Children's Child Protection Initiative (CPI): **<http://resourcecentre.savethechildren.se>**

Action for the Rights of Children (ARC): **<http://www.arc-online.org>**

The Mental Health and Psychosocial Support Network: **<http://mhps.net/>**

További információ a gyermekvédelemről:
http://www.savethechildren.net/alliance/what_we_do/child_protection/
<http://www.unicef.org/protection/index.html>

Hogyan segíthetünk a válságban lévő gyermekeknek?

Ez a könyv egy olyan eszköztár része, amely útmutatást ad a gyermekek rezilienciáját elősegítő program megtervezéséhez és végrehajtásához. Az itt leírt feladatok célja, hogy növeljék a gyermekek erejét és rezilienciáját, hogy hatékonyan tudjanak megbirkózni a nehéz élethelyzetekkel. Az anyag különleges figyelmet szentel a fegyveres konfliktusok, a természeti katasztrófák, a bántalmazás és a kizsákmányolás hatásainak, illetve az olyan közösségekben élőknek, ahol sok a HIV-fertőzött.

A teljes csomag egy, a gyermekek jóllétét ismertető füzetből, egy programvezetőknek szóló kézikönyvből, két, a gyermekek számára iskolán belül vagy kívül tartandó strukturált foglalkozásokról szóló kézikönyvből és egy, a szülői-gondviselői értekezletek megtartásáról szóló útmutatóból áll. A négy könyv és a kiegészítő anyagok online is elérhetők.

Nincs feltétlenül szükség mind a négy könyvre ahhoz, hogy élvezetes foglalkozásokat szervezhessünk a gyermekeknek. A legtöbb anyag önmagában is használható, de az egészet együtt alkalmazva pontos képet kapunk arról, hogyan lehet megvalósítani a gyermekek rezilienciáját elősegítő programot.